

BÉATRICE MILLÈTRE

**Petit guide
à l'usage des gens
intelligents
qui ne se trouvent
pas très doués**



**100 000 exemplaires
vendus**

PAYOTPSY

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Vous avez le vague sentiment que quelque chose ne va pas, mais vous ne savez pas ce qui vous gêne. Parfois vous pensez que vous pouvez tout faire, mais vous ne faites rien. Souvent, vous n'avez pas d'avis sur les choses. Vous avez besoin des autres, mais vous aimez être seul. Vous avez l'impression de vous disperser sans arrêt dans votre travail. Bref, quand vous vous regardez dans la glace, vous ne vous trouvez pas très doué. Et vous avez tort. Car, en réalité, vous êtes créatif, vous avez beaucoup d'intuition, vous êtes capable de faire plusieurs choses à la fois, vous raisonnez plus vite et souvent mieux que les autres, vous êtes efficace. Il vous suffit d'être motivé sur un sujet donné et vous déplacez des montagnes. Oui, vous avez un gros potentiel ! Ce livre va vous le montrer, vous expliquer ce qui ne va pas chez vous, comment vous fonctionnez, et, surtout, ce qu'il faut faire pour libérer ce potentiel.

Béatrice Millêtre, docteur en psychologie, spécialiste en sciences cognitives, est psychothérapeute. Elle est notamment l'auteur du *Livre des vrais surdoués* et de *L'Enfant précoce au quotidien*.

BEATRICE MILLETRE

**Petit guide
à l'usage des gens
intelligents
qui ne se trouvent
pas très doués**

PAYOT

ÉDITIONS PAYOT & RIVAGES

www.payot-rivages.fr

Conception graphique de la couverture : Sara Deux

Illustration : © Atelier Rezai-Guias-Vigne

© Éditions Payot & Rivages, Paris, 2007, 2018

ISBN : 978-2-228-92141-1

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gracieux ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Introduction

On a longtemps considéré qu'il existait un seul et unique mode de fonctionnement du cerveau, commun à tous. En même temps, ce postulat nous gênait aux entournures.

En effet, quoi de commun, en termes de structure du raisonnement, entre Aristote et un gladiateur ? Entre Mozart et son archiduc ?

La réponse est tombée récemment : rien, effectivement.

En 1981, le neurophysiologiste américain Roger W. Sperry obtient le prix Nobel de médecine pour ses découvertes sur le cerveau que je résumerai en ces mots : il existe deux modes de fonctionnement cérébraux : l'un plutôt intuitif et global, l'autre plutôt analytique et séquentiel.

La science a privilégié le côté analytique et plus rationnel, parce que ce type de raisonnement se retrouve en plus grand nombre chez les êtres humains.

Par contre, la société reconnaissait sans problème les talents des intuitifs : Mozart et Aristote font partie de cette catégorie.

Comme environ la moitié des personnes que je reçois dans mon cabinet.

Qui viennent me voir, car elle ne vont pas bien, se sentent perdues, décalées.

Un mal-être qui se traduit, sur fond de stress, par un sentiment d'inadaptation, un sentiment d'inachèvement, d'inaboutissement, un manque de confiance en soi.

Un mal-être qui provient de leur différence, une différence qu'elles ne connaissent pas, mais qu'elles sentent tout au fond d'elles-mêmes et qu'elles ne peuvent pas vivre bien.

Car cette différence n'est pas visible. Elle ne se perçoit qu'au travers de leurs attitudes. Des attitudes qui sont normales pour elles, comme il y en a d'autres, normales pour les autres.

De fait, elle entraîne des comparaisons aux autres, défavorables bien sûr, alors même que rien n'est comparable, qui conduisent inexorablement vers un manque de confiance en leurs atouts, en leurs compétences qu'elles ne voient plus.

Pourtant, ce raisonnement qui leur est propre se révèle d'une formidable efficacité : il permet de réfléchir sans effort, de structurer les idées en pensant à autre chose, d'être novateur et brillant, et de réaliser ses projets, des projets innovants dans lesquels on peut s'épanouir et trouver cette sérénité qui fait aujourd'hui défaut.

Tel est le but de ce livre : vous accompagner dans le cheminement qui vous conduira à bien vivre avec vous-même.

Dans un premier temps, il s'agira de vous aider à vous connaître, à comprendre qui vous êtes.

Puis, de vous expliquer comment vous fonctionnez, en quoi consiste le raisonnement global, sur quelles bases il repose, et quelles caractéristiques en découlent.

Enfin, de vous donner les clefs pour mettre à profit tous les atouts de ce fonctionnement précis.

Et libérer, réveiller ce potentiel fabuleux qui est le vôtre et qui sommeille depuis trop longtemps.

Première partie

Qui suis-je ?

Dans votre tête, le petit vélo ne s'arrête jamais.

Vous avez une conscience aiguë de tout ce que vous faites : marcher, penser... On vous demande d'être spontané, mais vous ne savez pas ce que cela veut dire.

Vous avez des projets, mais vous ne trouvez personne pour vous aider à les réaliser. Vous ne savez pas non plus comment vous vendre, alors que vous savez bien vendre les autres.

Parfois, vous vous sentez intelligent. Parfois même, vous vous sentez brillant. Mais vous bannissez très vite cette idée tellement elle est loin de vous, de la prétention que vous pensez qu'elle véhicule.

Le plus souvent, néanmoins, vous finissez par vous sentir incapable, bête, voire fou, en tout cas : anormal.

Vous jouez ou travaillez à votre ordinateur, un ami ou un collègue à vos côtés. Pour vous, l'ordinateur va à peine assez vite. Pour votre ami ou votre collègue, c'est largement suffisant, et vous allez beaucoup trop vite.

Vous avez la plus grande peine du monde à élaborer un plan détaillé, ou alors cela vous demande une énergie phénoménale.

Une fois que vous l'avez, enfin, et que vous commencez la rédaction, vous vous rendez compte que la première partie pourrait être la dernière, la troisième la première, et ainsi de suite : votre travail évolue au fur et à mesure que vous le rédigez, et ce, de manière profonde.

Vous « coincez » sur un problème, vous n'en sortez pas. Vous tournez en rond. Vous décidez finalement d'aller faire un tour et de penser à autre chose. D'un coup, cela fait « plop » et la solution apparaît, limpide et évidente.

Vous avez souvent le sentiment que votre pensée n'est pas organisée : vous vous éparpillez et sautez du coq à l'âne.

Vous faites, avez fait, ou avez envie de faire, beaucoup de choses : on vous accuse d'instabilité, de ne pas savoir ce que vous aimez, de vous arrêter à la première embûche. En sport, en activités de loisirs, en types de lecture,

dans vos études. Si vous voyagez, c'est pour vous ouvrir l'esprit et apprendre au contact d'autres régions ou d'autres pays, pas pour fuir votre quotidien. Parfois les gens vous énervent : pour vous, c'est une évidence, « c'est comme cela qu'il faut faire ; c'est pourtant simple ». Mais ils font autrement, et vous ne comprenez pas pourquoi.

Parler « de la pluie et du beau temps » ne vous intéresse pas. Les seules conversations valables sont celles qui ont un vrai sujet ou qui peuvent faire l'objet d'un débat : vous aimez discuter, argumenter pour le plaisir.

Vous vous intéressez à de nombreuses choses, sans forcément les réaliser, ni les pratiquer, et vous n'avez pas une passion unique. Au fond, vos goûts sont plutôt éclectiques.

Vous êtes hypersensible, voire susceptible, et tout vous touche. Vous manifestez de l'empathie envers les gens, les animaux.

Vous apprenez rapidement et avez une bonne mémoire. Vous vous souvenez de petits détails, d'événements qui se sont produits il y a des années.

Vous avez beaucoup d'imagination, et, enfant, vous vous inventiez de nombreuses histoires dans lesquelles vous étiez un héros qui sauvait le monde.

Vous avez tendance à faire plusieurs choses à la fois et vous avez besoin de mener de front plusieurs projets, réflexions.

Si un sujet vous intéresse, vous êtes capable de déplacer des montagnes ; sinon, soit vous ne vous lancez pas, soit vous remettez encore et encore.

Vous êtes perfectionniste, car vous savez que vous pouvez toujours mieux faire. D'ailleurs, vous ne parlez pas de perfectionnisme, mais de réalisme.

Dans votre quotidien, vous avez tendance à en venir rapidement aux conclusions, à négliger les détails, à sauter des étapes pour arriver plus vite au but. Vous êtes plutôt intuitif, voire impulsif ; vous avez tendance à agir en suivant votre instinct, avant d'avoir bien pesé le pour et le contre.

Vous avez le sentiment d'être décalé, d'être spectateur d'une pièce de théâtre dont vous ne comprenez pas le scénario, de vous battre en permanence contre des moulins à vent : vos évidences ne le sont que pour vous, et les autres n'y comprennent rien. Vous avez perdu vos repères et n'avez pas, ou plus, confiance en vous.

Toutes ces caractéristiques, et bien d'autres, font de vous quelqu'un de différent.

Oui mais, allez-vous me dire, tout le monde est comme cela.

Non. Tout le monde peut présenter l'une ou l'autre de ces caractéristiques ; mais vous, vous en présentez une majorité. C'est ce qui fait la différence.

Chapitre premier

Je suis souvent pris par des évidences

Vous êtes souvent persuadé d'avoir raison, non pas parce que vous ne pouvez pas imaginer d'alternatives, mais parce que vous les avez passées en revue et qu'elles ne tiennent pas la route.

Ce n'est pas un manque d'ouverture, mais plutôt une capacité à percevoir simultanément plusieurs aspects d'une situation, à aller rapidement à l'essentiel, voire plus en profondeur que les signes superficiels.

C'est donc bien le résultat d'une analyse approfondie qui vous conduit à affirmer que « c'est comme ça » !

... que je ne peux pas expliquer

Mais vous ne savez pas d'emblée dérouler le raisonnement qui vous a conduit à cette affirmation.

Pour vous, c'est évident. C'est tout.

Expliquer ou justifier une évidence ne pose aucun problème lorsque vous avez accès à la logique qui vous y conduit.

Vous, la conclusion vous saute aux yeux. Et vous savez que ce n'est pas qu'une impression. Vous savez, au fond, que c'est le résultat d'une logique, d'observations, d'une analyse que vous avez effectuée. Sauf que vous ne savez pas consciemment laquelle.

« Évidemment que les guerres n'ont, au départ, qu'un intérêt économique pour ceux qui les font. Alors, ils vous disent qu'ils vont sauver des gens, mais ce n'est pas ce qui les motive au départ. »

« Regarde les Américains, pendant la deuxième guerre, ils sont venus en Europe nous libérer. Cela, tu peux bien le reconnaître, c'était désintéressé. »

... que j'ai du mal à détailler

Alors, soit vous dites : « Comment ça, tu ne vois pas ? C'est pourtant évident ! »

Soit vous essayez de retrouver les indices qui vous ont conduit au résultat. Vous en identifiez quelques-uns et là, vous arrivez plus ou moins à expliquer. Plus ou moins, car vos indices ne sont pas forcément les plus parlants pour les autres. Ceux-ci continuent donc de vous regarder avec des yeux ronds car, pour eux, votre raisonnement n'est pas franchement pertinent.

« Oui, les Américains sont venus nous délivrer, mais ils avaient déjà imprimé des dollars français, et prévu leur gouvernement. Ils ne comptaient pas repartir. Heureusement qu'il y avait de Gaulle. »

Cela n'est valable que si vous avez les connaissances pour expliquer.

Soit vous ne les avez pas et vous vous taisez, persuadé que les autres ont tort.

« D'où tu sors ça ?

– Je ne sais pas. »

Soit vous dites : « Je le sens, je ne sais pas l'expliquer, mais je le sens. » Et là, vous tombez dans le domaine de l'intuition.

... mais qui se révèlent souvent vraies à postériori

Prêtez un peu attention à ce que vous affirmez. Et attendez quelque temps de voir ce qui se passe. Souvent, vous avez eu raison.

Tel homme politique se révèle moins sympathique qu'il ne l'était quelques années plus tôt. Vos amis vous rejoignent alors quand vous disiez :

« Je ne l'aime pas beaucoup.

– Mais si, regarde comme il fait de bonnes choses.

– Oui, mais je ne l'aime pas quand même. »

Maintenant, le discours a changé :

« Qu'est-ce qu'il a les dents longues, celui-là ! Il n'est pas mal, mais vraiment il n'est pas très sympathique... »

Telle idée de stratégie pour votre entreprise est finalement proposée : vous l'aviez suggérée, il y a bien longtemps.

... et qui me donnent l'impression d'avoir toujours raison

Si vous avez su observer les résultats de vos « pronostics », vous risquez de développer le sentiment que vous avez toujours raison.

Sentiment très inconfortable, que vous pouvez percevoir comme un manque de capacités chez les autres, qui ne voient rien, ou à qui il faut un temps fou pour arriver à une évidence.

À de la colère contre eux : « Ils font exprès de me contrarier, alors qu'ils savent que j'ai raison. »

À de la frustration de voir que vos idées ne sont pas retenues maintenant, mais que les autres se les approprient plus tard.

À de l'agacement, de l'énervement chez les autres quand vous leur dites : « Je te l'avais bien dit », « Tu vois, j'avais raison ». Non pas que vous vouliez les énerver, mais simplement que vous ne comprenez pas comment ils ont pu ne pas voir.

Le cas échéant, vous risquez de développer un sentiment inadéquat de toute-puissance.

Mais vous vous faites aussi cataloguer, et vous devenez monsieur ou madame « Je-sais-tout », et vous ne vous reconnaissez pas, car l'étalage ne correspond pas du tout à votre personnalité.

Vous avez souvent raison, vous ne pouvez pas justifier votre point de vue, vous vous énervez rapidement devant l'incompréhension voire la bêtise des autres, qui vous collent des étiquettes négatives dans lesquelles vous ne vous reconnaissez pas.

Vous êtes ainsi en porte à faux, entre des évidences qui ne le sont que pour vous et une logique qui n'est que la vôtre.

Tout cela vous conduit à développer un sentiment de mal-être, de malaise général, indéfinissable, mais là en permanence.

Chapitre II

J'ai le vague sentiment que quelque chose ne va pas

Vous savez que vous êtes gêné aux entournures, mais vous ne savez pas forcément mettre des mots dessus.

Mis à part pour les gros clashes.

C'est un sentiment diffus, chronique et déstabilisant.

Vous pourriez penser à de nombreuses petites choses, mais vous ne pouvez pas identifier une totalité.

Peut-être donneriez-vous comme objectif à atteindre : être spontané, être heureux, être insouciant, arriver à arrêter votre cerveau.

Et peut-être diriez-vous simplement : je sais que ça ne va pas, alors que j'ai tout pour que ça aille, mais ça ne va pas, et je ne sais pas ce qu'il y a.

Je ne sais pas ce qui me gêne

Depuis tout petit, vous vous trouvez différent, mais sans savoir en quoi.

C'est vrai, à treize ans, les filles ne vous intéressaient pas, alors que tous vos copains vous pressaient d'avoir une copine.

C'est vrai, vous adoriez les contes de fées quand les autres parlaient garçons, régime, coiffure et maquillage.

C'est vrai, vous aimez philosopher, argumenter, discuter, palabrer, pour le plaisir des mots, et l'on vous traite d'intello, ce que vous ne pensez pas être.

Vous ne comprenez pas qu'on parle encore et toujours de la pluie et du beau temps, alors qu'il y a tant de sujets intéressants.

« Vous comprenez, me dit une femme, je passais la journée chez mon frère et ma belle-sœur. Elle n'a parlé, pendant des heures, que des couches sales de son fils. Cinq minutes, je veux bien, encore que, mais tout l'après-midi : ça n'a aucun intérêt ! »

Pour cette femme, les sujets intéressants sont plutôt ceux du domaine des idées : échanger son point de vue, partager, réfléchir... Donner des faits, oui, mais peu de temps.

Dans une soirée, vous avez plaisir à être avec vos amis, vous riez avec eux, vous discutez, vous échangez vos points de vue. Et, d'un coup, sans savoir ce qui se passe, vous êtes déconnecté, comme spectateur d'une pièce qui se joue sans vous. Le plaisir est parti : vous donnez le change, mais n'êtes plus vraiment là. Vous êtes dans vos pensées à essayer de comprendre ce qui vous arrive.

Je ne sais pas si je suis intelligent ou stupide

S'il n'y avait que vous, si vous faisiez abstraction des autres, tous ceux qui vous entourent, et si vous faisiez aussi abstraction des connotations (c'est prétentieux de se dire intelligent), alors là, vous le sauriez que vous êtes intelligent.

Et pourtant, vous les voyez, ces autres, qui font, bien et facilement, tout un tas de choses, des choses banales que tout le monde sait faire. Mais que vous, vous n'arrivez pas à faire, ou tellement difficilement. Au point que vous vous considérez comme stupide.

Ce n'est cependant pas être stupide que d'avoir des capacités différentes.

Car vous faites d'autres choses, facilement, sans effort.

Oui, mais cela, c'est normal. Et comme tous les gens sont fabriqués de la même façon, les autres savent aussi faire ces choses-là.

Vous ne valorisez pas ces capacités, qui présentent tellement peu de difficultés qu'elles en sont évidentes.

Vous valorisez ce que vous ne savez pas faire, et dévalorisez ce que vous savez faire.

Et vous ne pouvez pas vous trouver intelligent alors que vos faiblesses vous sautent aux yeux. D'autant plus que vous voyez que vos efforts pour réussir n'aboutissent pas.

Car on peut se savoir intelligent, avoir toutes les idées du monde, même les plus innovantes, les plus brillantes... tant qu'elles ne sont pas abouties,

pas réalisées, on n'a pas de preuves de son intelligence, et elle reste une vue de l'esprit.

Quel que soit le domaine, le monde de l'intellect doit trouver un point d'entrée dans la réalité. Car nous, les êtres humains, n'avons pas vocation à être des cerveaux et rien que des cerveaux. Toute la puissance de notre pensée est au service du monde qui nous entoure, avec lequel elle fait un pont.

Et il vous manque parfois ce pont, cette concrétisation de votre intelligence au travers d'une réalisation.

Je pense parfois que je peux tout faire

« Ce n'est pas ma faute si j'ai des facilités. Quand je commence quelque chose, quoi que ce soit, j'y arrive, et je le fais bien. »

Derrière cette phrase toute simple pourtant, on sent bien le désarroi de cette jeune fille qui sait, qui sent qu'elle a des facilités, mais que, encore une fois, cela gêne aux entournures.

Quand vous les laissez s'exprimer, vous le savez que vous avez des facilités. Vous faites un sport, et vous progressez rapidement.

De la peinture, de la sculpture, et vos œuvres plaisent.

Vous écrivez, vous savez organiser des voyages, vous apprenez les langues facilement.

Vous auriez voulu, vous le voulez peut-être toujours, être architecte, ou bien médecin, ou encore enseignant, chercheur, astronome, aventurier, faire du commerce ou du marketing, être musicien, pilote de course, travailler dans la décoration, les fleurs, la restauration, la gastronomie, concevoir des logiciels, écrire des livres, *et cætera, et cætera*.

Non seulement cela vous intéresse, mais vous savez que vous en avez les capacités.

Au final, avec vos talents plein les doigts, vous vous dites parfois que vous êtes capable de tout faire.

Et pourtant je ne fais rien

Toutes ces idées, tous ces projets, toutes ces réalisations qui ne débouchent sur rien. Sur rien, selon vous.

Vos peintures et vos sculptures ?

Votre jardin ? Vos poèmes ? Votre travail ?

Rien ? Il manque le qualificatif.

Rien de : suffisant, reconnu, utile, intellectuellement satisfaisant, valorisant, extraordinaire, original.

Rien, et pas assez, car vous avez envie de faire encore bien d'autres choses, et vous pensez que tous les autres en font encore plus que vous.

Une jeune femme, que ses amis – mais pas elle – jugeaient dynamique, me disait :

« Mes amis me disent que je n'arrête pas, que je fais trop de choses. Qu'est-ce que je fais ? Rien. Je vais juste au cinéma, au théâtre et au concert, je ne sais pas, environ une fois par semaine je fais du sport, une ou deux fois par semaine, je vais voir des expos, je vais me promener, je vois mes amis. Vous voyez, rien que de très normal, de très banal même, ce que font tous les gens, pas grand-chose en somme. »

Et ce n'est pas suffisant. Pas suffisant selon vos critères. Car vous savez que vous pouvez en faire plus. Et là, cela deviendrait bien.

Mais si vous vous compariez aux autres, à vos amis, vos collègues, vos relations, et si vous croyiez ce qu'ils vous disent, alors vous verriez que vous faites beaucoup de choses. Par rapport à eux.

Pour vous, ce n'est rien ; pour eux, c'est beaucoup, voire trop.

J'ai parfois le sentiment de perdre mon temps

Vous avez l'impression d'avoir toujours suivi un chemin un peu fade, sans catastrophes importantes, mais sans éclat non plus. Un chemin un peu ardu cependant.

Vous savez que vous avez des capacités, mais votre environnement ne vous laisse pas les exprimer.

Vous n'êtes pas à un poste suffisant hiérarchiquement, et vous êtes persuadé que votre chef prendrait vos idées à son compte si vous lui en faisiez part.

Alors vous vous taisez, enfermé dans une routine.

Vous faites ce qu'on vous demande, ni plus ni moins, mais plus rapidement que vos collègues ; et, une fois votre travail terminé, vous vous ennuyez.

Vous tuez donc le temps en jouant sur votre ordinateur, en rêvant à vos projets, avec ce sentiment destructeur que votre vie est une perpétuelle perte de temps.

Je ne suis ni pour ni contre : souvent, « je ne sais pas »

« Je ne sais pas. » Ce genre de réponse a tendance à horripiler les gens. Pour eux, c'est la marque d'un manque d'affirmation, d'une passivité.

« Qu'est-ce que tu aimerais voir ? Un film d'action ? Un dessin animé ? Une comédie ?

– Je ne sais pas.

– Tu as bien une préférence, tout de même !

– Non, ça m'est égal. »

Que ce soit pour voir un film au cinéma ou à la télévision, pour donner une opinion sur un sujet donné, sur un personnage politique quant à la qualité de son travail... souvent, vous répondez « je ne sais pas » à la question « qu'en penses-tu ? ».

C'est plus facile pour vous de dire ce que vous préférez entre deux possibilités.

Ce n'est pas que vous n'ayez pas d'opinion. Pas plus que vous manquiez de personnalité.

C'est plutôt que tout vous intéresse : vous êtes partant pour tout ce qu'on vous propose. Et c'est le signe d'une grande ouverture d'esprit. À la limite, même si on vous propose quelque chose qui ne vous tente vraiment pas, vous irez quand même, « pour voir », et, le cas échéant, faire évoluer votre opinion.

Sinon, vous ne savez pas trancher entre la balance des « pour » et celle des « contre ». Vous trouvez autant d'arguments dans un sens que dans un autre, et restez donc sur une opinion neutre.

Enfin, pour, par exemple un parti politique, vous ne vous autorisez pas à avoir une opinion, tant que vous ne connaissez pas son programme dans sa totalité. Vous avez votre opinion, mais vous la rejetez comme non valide, non rationnelle, non logique, car vous ne disposez pas de tous les éléments pour vous la former.

Différent au milieu des gens, vous vous y comparez sans cesse et sans succès.

Tout ce qui est normal pour eux est anormal pour vous, et inversement.

Sentiment d'incompréhension, d'inachèvement, d'inaboutissement qui vous mène à vous sentir solitaire car trop différent. Solitaire mais pas seul, car vous avez des amis et vous êtes attachant.

Chapitre III

Je suis solitaire au milieu des gens

Vous avez plutôt une personnalité attachante, et les gens viennent facilement vers vous. Vous n'êtes pas isolé, mais solitaire. Solitaire, car vous ne vous sentez pas compris, pas plus que vous ne comprenez vraiment les autres.

Je ne pense pas avoir jamais été totalement compris

Ou alors rarement, par tel professeur qui savait vous prendre.

« J'avais dix ans, une prof d'histoire me dit : "Toi, tu n'auras jamais la moyenne." Elle avait compris qu'il me fallait des défis. Pour lui prouver qu'elle avait tort, j'ai eu 17/20. »

Ni les copains, ni les amis, ni les professeurs, ni les collègues, ni votre boss, ni parfois même votre conjoint ne savent vraiment qui vous êtes.

Vous avez le sentiment que tout ce que vous faites est interprété de manière erronée.

Écoutons la tristesse et le désarroi de ce jeune adulte qui se souvient des réactions de ses copains de classe : « Enfant, mes parents me faisaient faire un certain nombre d'activités. Quand je revenais à l'école, j'avais envie de partager ça avec mes copains. Un jour, je leur disais que j'avais fait un match de tennis, un autre jour de la peinture, remporté un concours hippique... Au début, ils ne disaient rien, mais très vite ils me traitaient de sale prétentieux qui n'a d'autre plaisir que d'étaler. Je ne me suis jamais senti prétentieux. J'étais juste content. »

Prétentieux, arriviste, je-m'en-foutiste, fainéant, provocateur, je-sais-tout, insolent, arrogant, « ne fait rien »... Autant d'étiquettes que l'on vous a accolées, mais qui sont tellement éloignées de votre personnalité.

J'aime être seul

Rêveur, ailleurs, souvent en décalage avec les autres, vous aimez être seul, et vous en avez besoin pour vous retrouver avec vos pensées et aussi pour vous reposer des autres.

Mais aussi pour être vous-même. Rester debout quelques instants à ne rien faire sauf penser. À observer le ballet incessant des fourmis sur le chemin. À rester des heures devant une fleur si bien peinte que vous vous retrouvez dans le tableau. À explorer un chemin qui vous intéresse : relire l'histoire de France et vous laisser emmener dans l'histoire de l'Italie, de l'Allemagne, de l'Europe, et repartir dans l'Empire gréco-romain, pour vous retrouver chez les Incas en étant passé par l'Égypte ancienne.

Vous avez besoin de ces moments de solitude, à la condition d'avoir aussi des moments à partager avec les autres.

Mais j'ai besoin des autres

Pour échanger, pour rire, pour vivre, pour leur transmettre votre enthousiasme, pour partager, pour vous forger de nouvelles opinions, pour rencontrer de nouvelles personnes, parce que vous êtes toujours à l'affût d'un enrichissement. En ce sens, les gens vous attirent, car ils ont toujours quelque chose à vous apporter.

Pour avancer, pour faire évoluer votre vision de la vie.

Pour exprimer votre empathie, votre sens de l'analyse et de la conclusion en les aidant. Car l'altruisme est aussi l'une de vos qualités.

Qui m'énervent parfois (souvent)

« Les gens sont bêtes, ils ne comprennent rien, il faut leur expliquer dix fois les mêmes choses. » Quand elles osent, c'est souvent ce que me disent les personnes que je reçois au cabinet.

Avec vos évidences, vous savez que vous avez une vision juste et appropriée de la réalité, et vous ne comprenez pas que les autres ne partagent pas votre point de vue. Vous vous énervez de voir que la situation stagne, alors que ce serait si facile de la faire évoluer. Le monde s'enlise dans une ornière, alors qu'il suffit de quelques principes simples pour l'en sortir.

Ce que vous ne voyez pas forcément, avec cet idéalisme qui est le vôtre, c'est qu'il existe d'autres paramètres que ceux de la logique pure : les paramètres économiques, contextuels, ou simplement individuels.

Et avec qui j'ai parfois des problèmes de communication

Parfois, votre mode de pensée, votre compréhension de monde, votre analyse de l'environnement, tout vous semble différent.

Dès lors, vous avez le sentiment de ne pas partager les implicites de votre entourage, ces implicites qui simplifient et codifient la communication.

Durant vos études, il vous manquait le « décodeur » pour savoir ce que l'enseignant attendait de vous, alors que c'était sous-entendu pour les autres.

C'est le sens de la question, le sens du devoir sur table, de la dissertation sur laquelle vous avez des idées, mais dont il vous manque le mode d'emploi.

Vous prenez pour acquis qu'il faut réfléchir par soi-même, alors qu'on vous demande juste de mettre en forme les notions que l'on vous a inculquées en cours.

Telle étudiante en 3^e année de lettres est déstabilisée lorsqu'elle comprend qu'on attend simplement d'elle qu'elle « recrache » ce qu'elle a appris, c'est-à-dire qu'elle ait assimilé la pensée des auteurs qu'elle a lus.

Tel adolescent se trouve pénalisé, car il a réfléchi sur la définition du sujet de philo en essayant de l'analyser au lieu de le tenir pour acquis.

« Le prof de philo nous demande de plancher sur l'influence du courage sur la nature humaine. J'étais content de moi. J'ai d'abord essayé de définir la nature humaine, et arrivant à la conclusion que la nature humaine était indéfinissable, j'ai axé ma dernière partie sur le fait que le courage ne pouvait pas influencer quelque chose d'indéfinissable. Le prof a tout barré en rouge, et écrit en gros "Provocation". Total, j'ai eu 2/20, alors que je m'étais vraiment donné à fond. »

Une fois qu'il eut compris ce qu'on attendait de lui, il fut capable de répondre aux sujets avec brio.

Car l'adaptation est aussi l'une de vos qualités.

Il vous arrive de ne pas répondre à une question, car vous êtes persuadé qu'il y a un piège. Il est idiot de répondre « jaune » à la question : « De quelle couleur est mon feutre ? » Et pourtant, c'est la bonne réponse. Sans piège.

Cela a pu vous valoir de sales notes et de mauvaises appréciations à l'école.

Vous ne comprenez pas que tout le monde rit à une histoire drôle. Vous demandez qu'on vous la répète, vous ne riez toujours pas, vous redemandez, rien. Vous finissez par dire que vous ne comprenez pas, et vous tombez des nues quand on vous dit qu'il n'y a rien à comprendre !

Comme nous venons de le voir, les étiquettes qu'on vous accole ne vous correspondent pas, et vous avez donc l'impression de parler chinois, ou que les autres se moquent de vous.

Vous accordez une importance au sens des mots. Pour vous, un mot et un seul peut être employé dans un sens précis. Vous ne comprenez donc pas qu'il le soit dans un sens flou et, pour vous, impropre.

Et qui aiment ma compagnie

Parce que vous avez un enthousiasme communicatif, que vous avez de nombreux centres d'intérêt et que vous les faites partager, que vous êtes moteur pour proposer des rencontres et des activités, que vous avez un sens de l'organisation apprécié, que vous êtes généreux, que vous aimez recevoir, que vous avez de nombreux sujets de conversation, que vous êtes intéressant, attachant...

Oui, mais tout cela est différent dans le cadre du boulot. Vos évidences vous compliquent la vie, vous rendant votre chef incompetent, car il ne les comprend pas. L'agacement ponctuel devant des gens et des situations que vous ne comprenez pas devient permanent et vous pouvez devenir aigri et frustré : on vous traite d'arriviste, on ne vous donne pas le travail que vos compétences réclameraient.

Chapitre IV

Au travail

Le monde des amis et de la famille est encore celui où les choses se passent le mieux... ou le moins mal : vous pouvez choisir vos amis, et par définition vous vous entendez bien avec eux ; quant à votre famille, vous l'avez une fois pour toutes, et vous composez avec les uns et les autres.

Au boulot, la situation est différente, parce que vous ne choisissez pas et que vous devez vous adapter.

J'ai du mal à faire un plan

Faire un plan détaillé a toujours été pour vous un calvaire.

Vous arrivez en réunion, avec un bout de papier sur lequel vous avez noté trois idées, celles que vous voulez aborder.

En fait, vous notez les grandes idées, celles que vous voulez être sûr de ne pas oublier. Et vous construisez votre présentation au fur et à mesure.

Cela ne pose pas de problème tant que vous êtes seul avec vos idées.

C'est le cas de ce prêtre qui partait dire la messe juste avec l'idée de son sermon, qu'il construisait au fur et à mesure.

Cela peut devenir problématique si vous travaillez en équipe et que vous n'anticipez pas en prévenant vos collègues que vous fonctionnez ainsi. Car alors vous avez un problème de communication et de référentiel : votre collègue a besoin d'avoir un plan détaillé à suivre, vous non. Vos idées sont dans votre tête et vous les avez répétées suffisamment auparavant pour n'avoir besoin de rien d'autre. Votre collègue a besoin d'un support reprenant sa présentation pour la suivre pas à pas.

Ce que me dit ce responsable de ressources humaines : « Le collègue avec qui j'anime la réunion me demande ce que j'ai préparé ; je le lui dis, notes à l'appui. Résultat, il anime la quasi-totalité de la réunion, ne me laissant pas faire ce que nous avions prévu ensemble. Un jour, il finit par me dire que je ne fiche rien, que j'arrive en réunion les mains dans les poches et que c'est lui qui en est réduit à faire tout le boulot. »

En fait, votre collègue est juste déstabilisé et anxieux quant à l'issue de la réunion. N'ayant pas vos capacités, il se projette dans votre « bout de papier » et s'imagine que vous n'avez rien préparé. Il ne sait simplement pas.

Faire un plan détaillé est toujours compliqué.

En effet, le point n° 2 peut aussi bien trouver sa place dans la première partie que dans la deuxième. *Idem* pour tous les autres points. Bien sûr, votre sujet sera alors traité différemment, mais toujours avec une unité et une cohérence. Trois plans différents, trois argumentations différentes, qui tous répondent à la question posée.

D'où la difficulté de choisir l'un plutôt que l'autre.

Optez alors pour le développement dans lequel vous vous sentez le plus à l'aise : il n'y en a pas un qui soit meilleur que l'autre, par contre il y en a un qui vous correspond mieux. C'est dans celui-là que vous serez le plus percutant.

À l'opposé, vos idées se mettent en place, exactement où il faut, lorsque vous rédigez, présentez, argumentez, directement, comme lorsque vous parlez à vos amis.

Concevoir un plan implique, pour vous, bien plus que penser à un plan : cela vous oblige à traiter en entier votre sujet. En ce sens, cela vous demande autant de temps, voire plus, que d'écrire votre projet en totalité.

Vous restez devant votre feuille de papier, sans trop savoir quoi y écrire, sauf ces fameuses deux ou trois idées clefs. Par contre, le moment venu, vous développez votre sujet sans problème.

J'ai l'impression de me disperser sans arrêt

Vous avez besoin de comprendre. Aussi, lorsqu'une idée n'est pas claire ou vous interpelle, vous avez tendance à vous laisser prendre et à suivre les imbrications qu'elle peut contenir. Au détriment de votre première idée, ou de votre objectif. Ce qui vous donne le sentiment de vous disperser, et de ne pas pouvoir vous concentrer.

On parle de pensée en arborescence ou en réseau, en ce sens que vous avez besoin d'explorer chaque branche de l'arbre.

C'est ce qui peut vous arriver lorsque vous vivez une contrariété : votre pensée explore l'arbre de toutes celles que vous avez vécues et remonte même jusque des années en arrière, car votre mémoire retient presque tout.

D'où l'impression de temps perdu et d'énergie gaspillée.

Voici ce que me rapportait une étudiante en médecine : « Je dois apprendre mon cours de physiologie. Mais une phrase se rapporte à l'organisation du cerveau, alors je plonge dans un livre de neurologie (que je n'ai pas encore traitée). Là, on aborde le niveau moléculaire, alors j'ouvre mon cours correspondant. Ensuite, ça me ramène à la chimie, et me voilà en train d'essayer de comprendre la chimie organique. Pour finir, j'aboutis en physique. Total, je n'ai pas appris mon cours de physiologie ! »

Elle a mis plus de temps pour apprendre ses dix pages, car elle en a en fait appris beaucoup plus.

Elle ne s'est pas non plus dispersée, mais elle a besoin d'une vision beaucoup plus globale, peut-être trop, pour comprendre son cours. Ce n'est que grâce à cette compréhension qu'elle pourra finalement le retenir.

Je ne sais pas structurer mes idées

Selon l'idée commune, structurer ses idées nécessite de déduire un élément du précédent, le suivant de celui-ci, et ainsi de suite.

C'est le principe même du raisonnement logique, celui qui préside à l'écriture d'un plan détaillé.

Or, c'est un exercice difficile pour vous du fait que vos idées ont tendance à partir dans tous les sens. Oui, mais c'est ce qui vous permet de passer en revue toutes les idées qui vont vous être utiles et de les organiser le moment venu. Un peu à votre insu. Comme si cela se faisait tout seul.

Il s'agit d'un autre mode de fonctionnement.

Ainsi, ce n'est pas que vos idées ne sont pas structurées, mais qu'elles le sont différemment : pas l'une à la suite de l'autre, mais toutes en même temps.

Je ne sais pas délayer

C'est le principe même des évidences.

À partir du moment où vous avez une certitude, elle devient, pour vous, évidence, et devrait donc l'être pour tous. Quel intérêt alors de développer, de justifier ou d'expliquer ?

Non seulement cela, mais plus encore le fait que vous ne savez pas forcément d'où vous tenez votre opinion. Vous savez. C'est tout.

Alors, comment développer un sujet qui tient en une phrase ?

C'était, au lycée, le principe du raisonnement mathématique.

« Justifiez votre raisonnement », avez-vous entendu des centaines de fois. Mais comment justifier un truc totalement évident ? Non seulement c'est dénué de sens, mais encore c'est impossible.

Des évidences que les autres n'ont pas.

Des implicites et des règles sous-entendues que vous ne possédez pas.

Des relations difficiles avec les autres.

Des problèmes au travail.

La liste est longue des situations dans lesquelles vous vous sentez en inadéquation avec votre entourage, et imprégné d'un sentiment d'inachèvement, de stagnation et de manque de confiance en soi.

La liste est également longue des situations dans lesquelles vous êtes capable de grandes choses : la compréhension vous ouvre les portes de nombreuses réalisations, tant intellectuelles que sportives. Votre motivation vous conduit loin, très loin.

Alors ?

Vous avez le sentiment d'être tombé de la planète Mars. Ce n'est pas complètement faux, car deux planètes cohabitent : la vôtre, avec votre fonctionnement particulier, qui est aussi celle de nombreux autres qui vous ressemblent ; et celle de ces autres qui vous déstabilisent par le simple fait qu'ils sont différents et plus nombreux que vous.

Ces deux planètes ne coexistent pas, mais cohabitent. Elles sont complémentaires et se rendent l'une l'autre plus efficace.

Deuxième partie

Deux planètes cohabitent

Pourquoi les autres donnent-ils l'impression d'être si bien dans leur peau, si à l'aise les uns avec les autres, qu'ils semblent avoir le décodeur des bonnes relations, la méthode pour avancer et se comprendre ?

La réponse est simple, mais de découverte récente¹. Il existe deux types de fonctionnements mentaux selon la localisation du centre du raisonnement dans le cerveau.

L'un qui correspond à la majorité des êtres humains, l'autre à une minorité².

L'un est plus séquentiel, l'autre plus global et intuitif.

En effet, comment se sentir normal (au sens de « dans la norme », dans la moyenne) lorsque physiologiquement on est « hors norme » (au sens de « en dehors de la norme », de la moyenne), et que, inconsciemment, la société, faite par et pour le plus grand nombre, vous renvoie sans cesse : « Tu n'es pas normal », « Ce n'est pas comme cela qu'il faut faire » ?

La logique serait de se sentir différent et non pas anormal. Ce qui n'est déjà pas si simple à vivre.

Sauf que... contrairement aux différences physiques, la différence dont nous parlons ne se voit pas ; que les scientifiques n'en ont connaissance que depuis vingt-cinq ans ; que ni les institutions (enseignants et consorts), ni le monde du travail, ni les amis, ni la famille ne peuvent, ne pouvaient, en tenir compte, puisque l'ignorant.

Deux types de raisonnements donc, correspondant à deux types de fonctionnement intellectuel : un fonctionnement global, simultanée, et un fonctionnement séquentiel.

Le raisonnement séquentiel se fait étape par étape et suit une progression du début à la fin. Il est plus analytique.

Les personnes à raisonnement séquentiel sont, en général, bien adaptées au système scolaire traditionnel, qui enseigne un élément après l'autre, sans

forcément donner de vision globale. Ces élèves n'ont pas de problème à justifier leur raisonnement, car ils ont accès aux étapes qui leur ont permis d'aboutir à la conclusion.

Ces personnes ont besoin d'étapes, de séquences de fonctionnement. Elles sont centrées sur le « comment », sur les procédures.

Elles utilisent un processus linéaire de fonctionnement : premièrement, deuxièmement, troisièmement, et ont donc tendance à être méthodiques, ordonnées dans ce qu'elles font.

Elles décortiquent et scrutent les détails l'un après l'autre, les situant dans l'espace et dans le temps.

En classe, c'est l'élève qui aime avoir un point de départ, des étapes claires ; il devient vite perdu s'il n'arrive pas à concevoir la procédure à suivre. Il écoute généralement les explications jusqu'au bout et travaille en suivant les étapes données.

Dans la vie de tous les jours, cela se traduit par un besoin de suivre des instructions à la lettre (recette de cuisine ou liste de courses par exemple). Ils font attention aux petits détails, que ce soit dans leur travail, ou dans leur quotidien (habillement, ménage, préparation d'un voyage), et ne laissent que peu, ou pas, de part aux imprévus. Ils pèsent minutieusement le pour et le contre de leurs décisions.

« Le matin, pendant que l'eau chauffe pour mon thé, je vais allumer l'ordinateur, puis pendant que je m'habille, je lance Internet. Mon amie, elle, fait une chose à la fois : elle prépare son petit déjeuner, puis le prend, puis se prépare, puis allume l'ordinateur, attend devant qu'il soit prêt, puis lance Internet. »

Dans le raisonnement global, vous percevez tous les éléments d'un sujet en même temps, et vous les traitez en parallèle. Vous obtenez donc immédiatement une vision complète et en profondeur de votre sujet.

« C'est impressionnant : mon amie, elle, va avoir une vision analytique des choses. Moi, je vois d'un coup tous les tenants et aboutissants, y compris les petits détails qui ne seront utiles que dans plusieurs mois. »

Vous êtes plutôt intuitif : vos conclusions ne reposent pas forcément sur des faits concrets, analysés, mais parfois sur des faits incomplets, des émotions ou des images.

Vous avez une vision globale, voyant où et comment les éléments entrent en relation avec d'autres, et comment ils s'imbriquent pour former un tout.

Notes

- [1.](#) Ce sont les travaux du neurophysiologiste Roger W. Sperry, prix Nobel de médecine en 1981, qui en sont à l'origine.
- [2.](#) Les études varient et donnent de 15 à 30 %.

Chapitre V

Qu'est-ce que le raisonnement global ?

Prenons un exemple simple.

Imaginez que vous ayez un bureau devant vous. Différents objets y sont posés.

Comment les appréhendez-vous ?

Si vous raisonnez de manière séquentielle, votre vue s'arrêterait tour à tour sur chacun des éléments qui sont posés sur le bureau avant de passer au suivant. Ce n'est qu'une fois que vous les auriez tous pris en compte que vous pourriez tirer une conclusion : une ligne de raisonnement comme une corde à nœud. Pour accéder au nœud suivant, il faut d'abord avoir mis le pied sur le précédent. Ce n'est qu'en grimpant nœud après nœud que vous parviendrez en haut de votre corde.

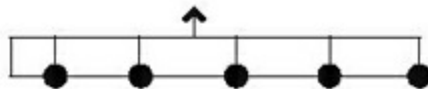
Vous ne passez à la deuxième idée qu'une fois prise en compte la première. Et vous ne tirez de conclusions qu'une fois que vous les avez toutes passées en revue.



Le raisonnement global, lui, est radicalement différent.

Une vision en parallèle des éléments du problème

Votre vision des différents éléments du problème se fait plutôt en parallèle, de manière globale. Un peu comme si notre corde à nœuds était à l'horizontale : vous n'auriez pas besoin de marcher sur chacun des nœuds pour la franchir.



C'est-à-dire que vous avez une vision panoramique, qui vous fait percevoir tous les éléments du bureau en même temps.

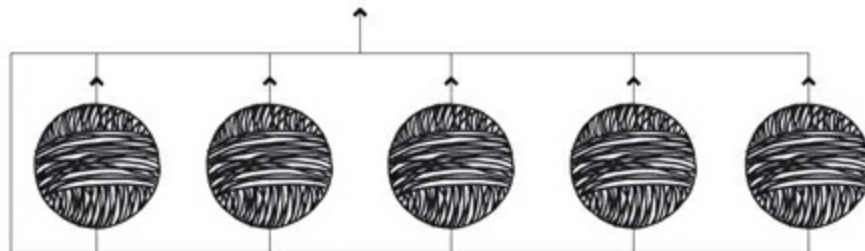
Vous donnez donc votre conclusion, sans vraiment savoir d'où elle vous vient : c'est simplement une évidence.

Avec une ligne de raisonnement pour chaque élément

En fait, notre corde à nœuds n'est pas non plus horizontale. Il s'agirait plutôt d'une pelote d'idées pour laquelle vous n'avez accès qu'aux fils d'entrée et de sortie.



Mais ce qui complique encore l'histoire, c'est qu'en plus de cette vision en parallèle, vous déroulez une ligne de raisonnement pour chaque élément que vous percevez : vous menez plusieurs réflexions de front sur un thème donné, pour l'instant une réflexion sur les objets qui se trouvent sur un bureau.



Vous déclinez une ligne de raisonnement pour chaque élément : l'ordinateur, le pot à crayons, l'agenda...

Plusieurs toiles de raisonnement simultanément

En même temps que vous menez votre réflexion sur les objets du bureau, vous en menez une autre sur les tableaux qui se trouvent sur le mur, et une autre sur les plantes que vous voyez sur la fenêtre... Vous avez plusieurs lignes de raisonnement qui fonctionnent en permanence.

De pelote d'idées, nous passons maintenant à plusieurs toiles d'araignée qui existent côte à côte.

Chaque toile représente un ensemble de raisonnement.

Imaginez maintenant ce qui se passe réellement lorsque vous avez deux toiles d'araignée voisines. L'araignée va lancer un fil d'une toile à l'autre : c'est si facile. Et cela forme une nouvelle toile.

C'est exactement la même chose qui se passe pour votre raisonnement : vous concevez une idée nouvelle. À un instant, elle n'est pas là ; l'instant d'après, ça fait « plop » et elle est là.

C'est le processus même de la créativité.

Sans avoir besoin de réfléchir

En fait, tout se passe à votre insu. Vous menez une réflexion puisque vous êtes capable de donner des conclusions et de produire des idées nouvelles.

Mais vous êtes bien dans l'incapacité de le faire volontairement.

Plus vous essayez, plus vous coupez les cheveux en quatre, et plus vous êtes perdu.

Par contre, lorsque vous laissez faire votre cerveau, tout seul, parce que vous faites autre chose pendant ce temps-là, que vous allez boire un thé, ou discuter, là, vous trouvez LA bonne idée, celle que vous cherchiez, la solution à votre problème.

« Je reçois un e-mail qui me demande d'organiser des séminaires pour une association. En le lisant, je ne vois pas de solution. Je reste là devant, à le lire et le relire, je me prends même la tête dans les mains, et j'essaie d'écrire deux trois idées. En vain. Alors je vais faire un tour et je pense à autre chose. Je reviens devant mon ordinateur, et là, ça y est : je passe deux coups de fil, et la solution que je propose convient à tous les intervenants. »

C'est aussi vrai pour un devoir scolaire : « Lorsque j'ai un devoir d'histoire à rendre, je lis le sujet, et je le laisse dans un coin de ma tête. Deux jours plus tard, je peux l'écrire tranquillement. »

C'est magique : en somme, il suffit de ne rien faire pour que les bonnes idées s'élaborent et se mettent en place toutes seules. Vous n'avez plus qu'à les laisser s'exprimer. C'est plutôt déstabilisant je vous l'accorde, mais une fois que vous saurez ce qui se cache derrière, vous prendrez confiance dans ce mode de fonctionnement. Car il est diablement efficace.

Chapitre VI

Cela implique...

Appréhender en même temps tous les éléments qui vous arrivent, traiter les informations qui correspondent, en faire une synthèse claire et, enfin, en tirer une conclusion appropriée, nécessite des caractéristiques particulières pour les différents systèmes impliqués.

Que se passe-t-il lorsque des informations, en provenance du milieu extérieur, vous parviennent ?

D'abord, vous les percevez : c'est le travail des cinq sens.

Ensuite, vous transmettez les informations reçues à votre cerveau qui le traite.

Une grande sensibilité des perceptions

Percevoir tout ce qui vous arrive implique que vos cinq sens soient particulièrement sensibles.

Cela signifie plusieurs choses.

D'une part, qu'ils sont plus sensibles tout court. Les scientifiques appellent cela l'hyperesthésie.

C'est un phénomène auquel on prête peu attention, et dont on se rend peu compte. Cela veut dire que vous êtes probablement plus sensible aux odeurs, aux bruits, au toucher, aux goûts, et que vous avez une bonne vue.

Avez-vous remarqué comme l'odeur d'un parfum peut vous gêner lorsque vous entrez dans une pièce ? Ou celle d'une canalisation ? Alors même que les personnes qui vous accompagnent ne remarquent rien ?

De même pour les bruits : une musique, un film vous semble très fort, alors que le volume sonore est optimal pour les autres.

Pour le toucher, c'est le contact d'un vêtement sur la peau (« ça gratte »), du drap sur vos pieds nus (« c'est lourd »).

Les saveurs : vous repérez plus facilement la composition d'un plat (l'ail, même en quantité infime).

D'autre part, cela signifie que vos sens sont en alerte permanente, « l'œil aux aguets », afin de pouvoir réagir dès que quelque chose d'intéressant apparaît.

Cela veut dire enfin, si je reprends l'exemple de la vision, que vous avez une vision élargie, panoramique, de ce qui vous parvient, comme le grand angle de l'appareil photo : sans regarder, vous voyez ce qui se passe dans la périphérie de votre champ visuel.

De manière plus générale, cette sensibilité des cinq sens se retrouve, selon le même principe, au domaine des émotions. Vous y êtes plus sensible, parfois hypersensible même, voire susceptible. C'est cependant ce qui vous donne votre empathie, cette capacité à « sentir » les émotions de l'autre. Vous êtes ainsi habile à percevoir le décalage entre la façade sociale et les véritables pensées ou émotions. L'attitude des gens compte ainsi énormément pour vous, notamment des personnes proches, des enseignants ou de votre hiérarchie.

D'un point de vue positif, cela vous permet, vous permettra, de mieux vous comprendre, d'être capable d'être à l'écoute de vos motivations.

Une perception des détails

Activer ses cinq sens est bien, mais il faut encore que vous puissiez percevoir ce qu'il y a d'intéressant dans votre environnement. Pour cela, vos sens sont capables de percevoir les moindres détails.

C'est la fausse note, peu audible dans un morceau de musique, l'oiseau qui s'envole loin devant vous...

Cette capacité est l'une des plus facilement visible de l'extérieur chez les tout petits enfants, quasiment dès leur naissance. À deux ou trois mois, ils voient les avions haut dans le ciel. Quand ils savent manipuler, ils « traquent » la moindre poussière ou miette de pain.

C'est enfin cette même capacité qui peut les faire pleurer, sans raison apparente : ils ont perçu quelque chose qui échappe à leur parent et soit la

sensibilité leur en est douloureuse, soit ils vous en « parlent » à leur manière et sont déstabilisés de voir que vous ne comprenez pas ce qu'ils vous disent.

Une grande rapidité de pensée

Pour traiter plusieurs informations en parallèle, la pensée doit logiquement être plus rapide que celle qui traite une seule information.

Résultat, vous arrivez en général plus vite que vos interlocuteurs à leurs propres conclusions ! Cela peut d'ailleurs vous jouer des tours si vous finissez leurs phrases avant eux.

Vous trouvez aussi que les mots sont trop lents. Parfois, vous « sautez » un ou plusieurs mots pour rejoindre votre pensée qui, elle, est déjà plus loin¹.

« Lorsque je joue à un jeu d'ordinateur avec mon amie, elle me demande sans cesse de ralentir. Elle dit que je vais trop vite et qu'elle n'arrive pas à suivre. Pourtant, pour moi, l'ordinateur ne va pas assez vite. Il faut toujours que je l'attende. »

Une pensée en parallèle.

Une pensée plus rapide.

De l'intuition.

Un cerveau qui travaille tout seul.

Au-delà des caractéristiques visibles de votre raisonnement, tout cela est soutenu par une organisation neurophysiologique adaptée.

Notes

[1.](#) Chez certains, cela peut aller jusqu'à provoquer un bégaiement, la pensée étant trop rapide par rapport à la parole.

Chapitre VII

Un peu de neurophysiologie

Notre cerveau est divisé en deux hémisphères, le droit et le gauche. Ils sont reliés par le corps calleux, une structure qui leur permet de communiquer et de travailler ensemble.

Chacun de ces hémisphères présente des spécificités et traite différents types d'informations.

De même que nous avons un œil, une main, un pied, une oreille « préférentiels », nous avons une préférence cérébrale.

En d'autres termes, nous utilisons l'un des deux hémisphères de façon plus importante que l'autre.

Un raisonnement placé sous le contrôle de l'hémisphère droit

Pour les personnes à raisonnement global, le centre du raisonnement se trouve dans l'hémisphère droit.

Il est localisé dans l'hémisphère gauche pour les personnes à raisonnement séquentiel.

Que le centre du raisonnement soit situé d'un côté ou de l'autre, et c'est toute la logique de fonctionnement de l'individu qui s'en trouve modifiée.

L'hémisphère gauche traite les détails, les éléments séparés, tandis que l'hémisphère droit appréhende les ensembles.

L'hémisphère gauche est plus spécialisé dans les mots. C'est donc notre côté « logique et rationnel », celui qui doit prouver ce qu'il avance. Il est plus séquentiel.

Il en va tout autrement de l'hémisphère droit, souvent décrit comme ayant un fonctionnement global et visuo-spatial. En fait, l'espace, les sentiments et le vécu sont plutôt traités à droite.

L'imagination, l'anticipation, la créativité prennent un autre sens : c'est le monde des associations originales, voire inusitées, le monde de la métaphore ou de l'analogie. Il s'agit plus ici du « comment faire » et de l'invention.

C'est aussi le lieu de l'intuition et de l'impulsion, contrairement au processus rationnel et logique de l'hémisphère gauche.

Résumons :

L'hémisphère gauche du cerveau est verbal, analytique, séquentiel, rationnel, orienté par le temps, et discontinu. Il isole les éléments, élabore des plans détaillés, passe de l'abstrait au concret, bref, il gère le comment. Les mots qui le caractérisent sont : connaissances, pensée logique, concepts, mots, nombres, parole, perception analytique, raisonnement, rationalisation, spécialisation, problème, routine, connu, mode répétitif, mode binaire.

L'hémisphère droit du cerveau est, quant à lui, non verbal, holistique, synthétique, visuo-spatial, intuitif, intemporel et diffus. Il possède une vue d'ensemble des choses, détermine les objectifs et passe du concret à l'abstrait, bref, il gère le pourquoi. Les mots qui le caractérisent sont : expériences, émotions, images analogiques, musique, perception systémique, réflexion (alimentée de faits vécus), intuition, globalisation, solution, nouveauté, inconnu, mode complexe.

Un influx nerveux plus rapide

Des chercheurs ont mesuré la vitesse de circulation de l'influx nerveux dans le cerveau. Ils ont trouvé qu'elle était plus rapide chez les personnes à raisonnement global.

Leur pensée va donc, elle aussi, plus vite.

Cela permet une organisation neuronale en réseau, dans laquelle une information donnée est analysée en même temps par les différents centres nerveux.

C'est grâce à cette organisation et à cette vitesse accrue de circulation des informations que vous pouvez traiter les informations en parallèle, simultanément.

Cela vous conduit également à transmettre à votre cerveau et à enregistrer un plus grand nombre d'informations.

Cela signifie que, dans un temps donné, vous pouvez traiter des informations qui ont totalement échappé aux autres.

Les personnes à préférence hémisphérique gauche vont présenter un raisonnement séquentiel ; les personnes à préférence hémisphérique droite montrent un raisonnement global.

La différence ne se pose donc pas en termes de fonctionnement mental, elle se situe plutôt à un niveau physiologique. Autrement dit, il est impossible à une personne ayant un type de raisonnement donné de fonctionner différemment qu'elle ne le fait. Cela reviendrait sinon à « prendre » un des hémisphères de son cerveau et à l'interchanger avec l'autre. Si vous raisonnez global, vous ne pouvez pas raisonner séquentiel.

La seule solution est donc de tirer parti des caractéristiques inhérentes à cette physiologie afin de les exploiter au mieux.

Chapitre VIII

Les conséquences

Des caractéristiques qui précèdent vont découler de nombreuses autres, bonnes et moins bonnes.

De l'intuition

Si nous récapitulons les processus que nous venons de passer en revue, nous arrivons à la définition de l'intuition. Une intuition rationnelle, construite sur un fonctionnement particulier.

- Les cinq sens aux aguets sur des sujets pertinents.
- Une vision globale de la problématique.
- Avec une perception très fine et très sensible des moindres détails.
- Une synthèse rapide des informations.
- Pour donner une conclusion adaptée.
- Qui ne peut pas se justifier.
- Du fait de la non-conscience des étapes qui y ont mené.
- Et qui, confirmations prises, s'avère le plus souvent juste.

Vos sens plus aiguisés et plus sensibles vous font percevoir des détails invisibles aux autres, et invisibles à vous aussi. De là, votre pensée les analyse et arrive à la conclusion. La bonne !

« Je discutais avec mon frère de la petite chatte de quelques mois qu'il avait. Quelques jours auparavant, elle avait passé la nuit hors de chez lui et il était persuadé qu'elle était pleine. Je lui ai soutenu le contraire. Et lui de s'entêter en disant qu'en plus cette nuit-là elle était en chaleur. Et moi de persister sur mon idée sans pouvoir le convaincre, puisque je ne savais pas

m'expliquer pourquoi j'étais tellement sûre de moi... Quelque temps plus tard, elle était de nouveau en chaleur ; j'avais donc raison. »

Dans les domaines de la vie courante, on parlera d'intuition. Dans des domaines moins anodins, on évoquera l'évidence des gens perspicaces.

Un besoin d'avoir plusieurs projets ou idées en même temps

Nous avons vu que la particularité de la préférence hémisphérique droite était de traiter plusieurs informations simultanément.

Pour ce faire, vous avez besoin – et c'est vraiment d'un besoin qu'il s'agit – d'avoir plusieurs lignes de pensées actives en permanence.

Qu'il s'agisse de pensées, de projets, d'idées, de « choses » qui occupent votre esprit : vous pensez à ce que vous allez faire à dîner pour les amis que vous recevez la semaine prochaine, tout en vous demandant quand aller faire les courses, en pensant à vos prochaines vacances, au cadeau pour la fête des Pères, au problème que votre frère vous a exposé récemment, à votre chef, au projet sur lequel vous travaillez au bureau en ce moment, à un projet que vous aimeriez monter avec des amis, à changer d'appartement...

Vous voyez qu'il se trouve aussi bien des « projets » du quotidien, que des projets plus « professionnels », d'autres immédiats ou à court terme, et d'autres enfin plus lointains.

Contrairement aux personnes à préférence hémisphérique gauche, pour lesquelles il s'agirait là de dispersion, donc de non-aboutissement, pour vous c'est votre efficacité qui est en jeu.

Sans cela, vous vous étiolez.

Rappelez-vous les périodes de votre vie où vous étiez le plus efficace. C'étaient celles où vous meniez plusieurs activités de front, n'est-ce pas ?

Un cadre supérieur se souvient : « À un moment, je faisais de l'équitation à haut niveau, alors que je bossais et qu'en parallèle je montais une association d'entraide. Dans le même temps, je sortais et recevais mes amis. Je ne sais pas comment je faisais, mais je trouvais encore le temps de lire ; je n'étais jamais fatigué, et j'avais toujours la pêche. C'est vrai que c'est à cette période que j'étais le plus efficace. »

Le risque cependant est de vouloir tout faire aboutir en même temps, surtout lorsqu'il s'agit de projets professionnels.

« Le matin, je propose à mon amie d'aller le soir au théâtre, puis je passe à autre chose, je lui parle d'un livre que je suis en train de lire, des courses à faire... Je n'oublie pas le théâtre, c'est juste que je m'en occuperai plus tard. Pour elle, si je ne lui en parle plus, c'est que j'ai oublié. »

De la créativité et de l'imagination

Vous avez plusieurs lignes de raisonnement qui se déroulent en parallèle. Dans un premier temps, elles sont chacune indépendantes.

Mais il est facile de créer des ponts entre elles, et c'est effectivement ce qui se produit. Si je reprends mon exemple des toiles d'araignée, lorsque deux toiles sont voisines, il est facile à l'une ou l'autre des deux araignées de tisser quelques fils entre elles et de créer une nouvelle toile.

De la même façon, vous créez de nouvelles idées.

Il peut s'agir de créativité au sens artistique du terme (arts graphiques notamment), mais plus généralement de la créativité mentale au sens large, c'est-à-dire de la production d'idées nouvelles, voire novatrices. Vous vous situez alors au niveau des précurseurs.

De la curiosité

J'entends souvent des personnes me dirent qu'elles manquent d'imagination ou de créativité, car leurs idées ne sont pas entièrement neuves, au sens où leurs composants préexistent. Or aucune idée ne peut être totalement neuve, dans ce sens-là. C'est bien le concept de « l'air du temps » : plusieurs personnes dans la même période de temps ont abouti au même type de concept.

Pourquoi ?

Parce que créer des nouvelles idées, des nouveaux concepts, cela implique d'agencer ensemble des informations existantes et déjà emmagasinées.

Pour cela, pas d'autre choix que la curiosité : se tenir informé de ce qui se passe autour de vous ; avoir une ouverture d'esprit qui vous fait vous intéresser à tout, sont les conditions qui vous permettent de « récolter » les différents morceaux d'un puzzle que vous allez ensuite construire.

Curiosité qui est motrice et vous fait agir dans ce sens, et grâce à laquelle vous apprenez sans cesse.

Un goût pour la complexité

La répétition, séquentielle par excellence, ne peut vous intéresser : une tâche administrative, l'écriture d'un texte que vous avez dans votre tête. « Mon courrier ? Je n'en fais pas grand-chose. Je n'ouvre que rarement les enveloppes venant de ma banque. Quant à mes comptes, c'est bien simple : je ne les fais jamais. »

Autant de pertes de temps qui ne présentent que peu d'intérêt à vos yeux... mais qu'il faut pourtant réaliser.

« Le jour de l'épreuve d'histoire du bac, j'avais le choix entre deux sujets : l'un que je connaissais par cœur, l'autre que je ne pouvais pas traiter sans réfléchir, et qui me demandait du travail. Je n'ai pas voulu me "casser les pieds" et m'ennuyer pendant quatre heures, alors j'ai pris le deuxième sujet. Au moins, c'était intéressant. Je ne m'en suis pas mal sortie : j'ai eu 12/20. Évidemment, j'aurais eu bien plus avec le premier sujet, mais c'était trop simple. »

Le goût de la complexité, de la difficulté ou du challenge sont autant de clefs à votre motivation. Elles correspondent à la mise en branle de vos différentes lignes de raisonnement.

Quel que soit le domaine, vous avez besoin de cette complexité, voire de la créer si elle n'existe pas. Nous verrons plus loin de quelle manière vous pouvez procéder.

Le besoin d'avoir une vision d'ensemble, de comprendre

Votre cerveau travaillant de manière globale, le corollaire incontournable est que vous avez besoin, pour être plus efficace, d'avoir une vision d'ensemble de votre problématique.

« Quand je prépare un voyage, je ne me cantonne pas aux guides touristiques, c'est-à-dire à l'organisation matérielle proprement dite. J'ai besoin de connaître la culture du pays dans lequel je vais, la structure

politique, les débats d'actualité du moment, la gastronomie... bref, j'ai besoin d'une vision globale de ce qui fait le pays. »

Imaginez votre fonctionnement comme devant assembler les pièces d'un puzzle. Vous ne pouvez y arriver que si vous avez tous les morceaux (c'est votre curiosité qui vous pousse à aller les chercher) et que si vous pouvez trouver le sens que vous devez donner à votre dessin : la vision d'ensemble.

« Lorsque je dois apprendre ma leçon de chinois, je commence par la page concernée, mais très vite il me manque un élément de compréhension, que je vais chercher plusieurs chapitres plus loin. Cela me donne la vision d'ensemble dont j'ai besoin pour assimiler. »

De même, pour être efficace dans votre travail, ou retenir quoi que ce soit, vous avez besoin de comprendre. C'est ce qui vous rend efficace.

« Mon boss me demande de travailler sur un projet, et pour cela, elle me délègue une partie de ses responsabilités. Une partie seulement. Sauf que, sans la partie qu'elle garde, il me manque une vision globale du sujet ; je n'en ai pas la compréhension, et ça me demande des efforts démesurés, une énergie disproportionnée, et surtout, je suis beaucoup moins percutante. »

Des idées parfois incomprises

Une des conséquences principales du raisonnement simultané est que vous arrivez à une conclusion avant une personne qui raisonne séquentiellement.

Lorsque vous présentez une idée que les autres n'ont pas, ils ne peuvent pas la comprendre de but en blanc : d'une part, car sinon ils l'auraient eue (indépendamment du mode de raisonnement); d'autre part, car ils n'ont pas encore les éléments (les nœuds de nos cordes) qui peuvent leur permettre d'arriver à votre conclusion.

Si vous leur laissez du temps, il est probable qu'ils arriveront à votre conclusion une fois qu'ils auront pris en compte les éléments que vous connaissez déjà. Alors ils viendront vous trouver en disant : « Tiens, j'ai une idée géniale », oubliant que vous leur en aviez déjà parlé, puisqu'ils ne pouvaient pas la comprendre.

Au mieux, rarement, vous en riez. Au pire, plus souvent, vous leur en voulez, vous êtes en colère et aigri.

Des idées nouvelles, qui font de vous un précurseur

Si de la corde à nœuds, je repasse à mes toiles d'araignée qui se tissent en parallèle, j'arrive à la notion d'idée nouvelle, que les autres n'ont pas la capacité d'avoir.

Si vous arrivez alors à la mettre en forme ou à la réaliser vous devenez précurseur.

De nombreux projets inaboutis, inachevés, ou pas encore commencés

C'est neurologiquement un besoin.

Vous avez toujours dans un coin de votre tête de nombreuses idées qui tournent.

Avoir de nombreux projets en parallèle est, comme nous l'avons vu, votre fonctionnement, ce qui fait votre force et vous rend plus efficace.

Cela peut cependant se transformer en inconvénient. La difficulté est de choisir. Choisir pour ne pas tous les mener de front. Choisir par lequel commencer.

Nous l'avons dit, par projet il faut entendre tout type d'idée, de pensée, de concept, d'occupation, de loisirs, quoi que ce soit qui vous tienne à cœur, du plus banal à ce qui pourrait changer le monde.

Avec la certitude d'avoir le potentiel pour les réaliser

Par définition, un projet est une idée avec intention de la réaliser.

Vous savez que vous avez le potentiel pour aboutir, que vous en êtes capable.

Par contre, vous ne percevez que la dimension « technique », pas la dimension humaine ou relationnelle.

Vous savez que vous êtes capable de faire de la sculpture, et que ce que vous ferez sera bien ; de la cuisine, et ce sera réussi ; et ce, dans quasiment tous les domaines, car vous avez des talents pleins les doigts.

Vous ne focalisez ainsi pas forcément sur l'aspect humain d'un projet qui est pourtant fondamental pour sa réalisation : que de contacts à prendre pour monter une exposition de sculpture, ouvrir un restaurant... et en vivre !

Cette dimension-là est tout autre, et souvent la plus difficile à mettre en œuvre.

De ces deux éléments combinés peut résulter un sentiment de frustration : devant l'impossibilité de tout réaliser, et devant l'inaboutissement de ce que vous commencez.

De la peur devant l'incompréhension des autres

C'est le syndrome de l'imposteur qui vous frappe n'importe quand : au lieu de reconnaître vos facilités pour ce qu'elles sont, vous attribuez vos réussites à la chance.

Et lorsque vos amis, votre famille, vos collègues vous félicitent, vous ne les croyez pas, prenez cela pour de la flatterie, et ne comprenez pas qu'ils ne vous aient pas encore démasqué.

« Chaque jour j'écris une chronique pour la radio. Et chaque jour je me dis que je n'ai rien à dire, que tout a déjà été dit, que je n'ai cette chronique que parce que le producteur n'avait personne d'autre sous la main. Pourtant, je reçois régulièrement des e-mails flatteurs. Mais je n'en suis pas moins convaincu que je trompe tout le monde, qu'un jour mon boss se réveillera et me dira que j'ai triché tout ce temps-là. »

Le sentiment d'être « à côté »

À côté au boulot, où tout est trop facile, ou tellement évident que vous ne comprenez pas que les autres ne le voient pas.

À côté dans votre vie quand on vous dit que vous faites trop de choses alors que vous avez le sentiment de ne rien faire.

À côté quand vous avez l'impression d'être au théâtre, spectateur d'un monde que vous ne comprenez pas.

Le manque de confiance en soi

Tout cela débouche inexorablement sur un manque de confiance. En effet, on ne peut pas avoir confiance en soi lorsqu'on est différent et qu'on ne le sait pas.

En gros, depuis que vous êtes tout petit, on essaye de vous mettre dans une boîte ronde alors que vous êtes carré : non seulement cela ne fonctionne pas, mais en plus, c'est destructeur et déstabilisant.

Quand vous faites quelque chose de normal pour vous, on vous rétorque que ce n'est pas comme cela qu'il faut faire.

On vous catalogue prétentieux, provocateur, pétroleuse, allumeuse, intello... On vous accuse de vous disperser, d'être instable, de ne pas savoir ce que vous voulez...

Et le « petit vélo » qui ne s'arrête jamais

Des idées en pagaille, des émotions exacerbées, une émotivité à fleur de peau, des raisonnements qui se déroulent en parallèle...

Mixez tout cela et vous obtenez un cerveau qui ne sait pas s'arrêter de penser. Le fameux « petit vélo », qui est souvent en train de « mouliner », dans le mauvais sens du terme : à cogiter, essayer d'analyser, réfléchir sur tout et n'importe quoi.

La mauvaise nouvelle : il ne s'arrêtera jamais. C'est inhérent au fonctionnement de votre cerveau.

La bonne : vous pouvez le canaliser dans le bon sens, et là, vous obtiendrez une efficacité redoutable.

Votre fonctionnement est des plus simples, mais des plus efficaces.

Vous raisonnez et produisez des conclusions adaptées et novatrices, simplement en... vous mettant les doigts de pied en éventail et en attendant que le chemin se fasse !

Vous produisez des idées nouvelles, vous êtes créatif, êtes capable de faire plusieurs choses en même temps, raisonnez plus vite et mieux.

Il vous suffit d'être motivé sur un sujet donné, et vous déplacez des montagnes, sans y penser. Sur n'importe quel sujet.

Si cela n'est pas d'une efficacité redoutable !

À condition que vous ayez les éléments nécessaires en votre possession, cela revient à dire que les morceaux du puzzle se mettront tout seuls en place dans votre cerveau. Vous n'avez qu'à le laisser travailler sans vous en préoccuper. Lorsque c'est mûr, et vous le saurez, l'idée, la bonne, jaillit. Encore une fois, quel qu'en soit le sujet.

Et vous avez la certitude que vous pouvez la réaliser. Vous savez que vous en avez le potentiel.

Potentiel. C'est bien de cela qu'il s'agit. On peut même parler de haut potentiel, au sens où vous avez des talents pleins les doigts, et donc tous les potentiels que vous voulez.

Oui, mais...

Qui dit potentiel, ne dit pas forcément réalisation.

Et c'est là que souvent le bât blesse, car vous allez rester dans l'idée sans trouver les ressources pour la concrétiser.

Et cela devient frustrant, insatisfaisant, dévalorisant.

Alors qu'il ne vous manque pas grand-chose.

Troisième partie

Je libère mon potentiel

Récapitulons ce fonctionnement qui est le vôtre, avant de le détailler pour l'améliorer.

Première étape : la clef est la motivation. C'est elle qui vous permet de démarrer.

Ensuite, pour aller au bout d'un sujet, il vous en faut les connaissances.

Si vous ne les avez pas, allez les chercher volontairement et concrètement, et, en parallèle, « ouvrez vos antennes » : tous les sujets vont alors se mettre en rapport avec celui qui vous occupe, et vous finirez par le voir partout, ou par faire des ponts entre lui et tout et rien.

Une fois que vous avez récupéré vos informations, laissez faire : c'est-à-dire, ne faites plus rien. Pensez à autre chose, ou faites autre chose.

Vous laissez ainsi à votre cerveau le temps de mûrir les éléments, de les mettre en place dans le bon ordre.

Une fois cette étape terminée, vous sentez quand vous êtes prêt : vous pouvez démarrer la phase concrète proprement dite (écriture par exemple).

La clef de l'histoire, la plus dure à accepter d'ailleurs, est de ne rien faire : de juste attendre que le moment soit venu.

Ou de suivre votre instinct, votre intuition, votre première idée.

Gardez présent à l'esprit que c'est d'un fonctionnement différent qu'il s'agit, et ne vous laissez pas influencer par la manière de fonctionner des autres.

Le plus difficile sera de vous lancer : d'oser essayer de fonctionner à l'opposé de ce que l'on a toujours voulu vous inculquer.

Et d'y penser en permanence, car il vous faudra encore et encore remettre la toile sur le métier : vous vous laisserez prendre régulièrement, parce que vous vous oublierez, parce que vous travaillerez avec des amis, parce que vous penserez que les gens ont compris, parce que vous vous laisserez aller.

Et c'est très bien : personne ne peut, ni ne doit, être dans le contrôle permanent. Surtout pas vous.

Chapitre IX

J'organise ma pensée

Il vaudrait même mieux dire : « Je la rends plus efficace. » En effet, ce n'est pas que votre pensée soit désorganisée, mais plutôt qu'elle doive être organisée d'une manière différente.

Je ne m'égare plus dans l'écheveau des connaissances

Jusqu'à présent, vous aviez tendance à vous laisser prendre par toutes les connaissances qui passaient à votre portée.

Comme un arbre dans lequel vous ne sauriez pas vous repérer et dont vous iriez explorer chacune des branches.

Une femme raconte : « Je commençais à lire la *Correspondance* de Cicéron. Dans l'introduction, je suis interpellée par une phrase : “Les amis de Cicéron trouvant ses écrits intéressants, lui ont demandé de les publier.” Aussitôt, je m'interroge : sur quel support les livres étaient-ils écrits ? Et comment, par quel procédé étaient-ils édités ? Et de partir à la recherche des informations. Du papier, je suis arrivée au papyrus, aux Chinois, aux rouleaux, avant de revenir aux manuscrits et aux Romains. Quant à l'édition, bien sûr, je me suis trouvée embringuée dans son histoire... Total, je n'ai pas lu mon livre. »

Il ne s'agit pas de renoncer à explorer toutes les directions qui vous intéressent. Vous avez d'ailleurs besoin de la compréhension que cela vous apporte, puisque, sans elle, vous avez du mal à mémoriser.

Il s'agit plutôt de mettre les priorités en perspective et d'atteindre le but que vous vous êtes fixé. Vous éviterez ainsi frustration, colère contre vous-

même, sentiment d'incapacité, de non-aboutissement...

Je me limite à mon sujet

La clef est de vous cantonner à votre sujet, tout en gardant présentes à l'esprit les multiples interrogations qui vous viennent.

Identifiez ce que j'appellerai « le but du jeu », l'objectif, ou encore ce que vous êtes censé faire.

Dans l'exemple précédent, le but du jeu est clairement identifié : lire Cicéron. Pas se documenter sur la vie littéraire de l'Antiquité romaine.

Pour l'étudiante en médecine dont nous avons parlé plus haut, le but est d'apprendre son cours de physiologie afin de réussir son partiel. Pas de construire une vision globale de la médecine.

Posez-vous aussi la question de l'interlocuteur : à qui est destiné votre travail ?

« Mon boss me commande un rapport sur les matériaux de construction. Je le lui donne et il me le rend en me demandant de ne pas employer un vocabulaire technique, car les membres du comité de direction ne sont pas des ingénieurs et ne connaissent pas les mots que j'utilise. »

Le contenu de votre travail, les idées qu'il véhicule, sera probablement le même, mais la forme en sera différente.

Supposons que j'écrive deux articles sur le même sujet : l'un pour une revue à destination de psychothérapeutes, l'autre pour une revue grand public. Clairement, les messages seront les mêmes, tandis qu'ils seront formulés différemment.

Je remets à plus tard la recherche des réponses aux nombreuses questions qui me viennent

Gardez vos questions dans un coin de votre cerveau. Ne les passez surtout pas à la trappe, car cela vous procurerait un sentiment d'inaboutissement.

Dites-vous que vous irez à la recherche des réponses quand le moment sera plus approprié : lorsque vous aurez atteint l'objectif que vous vous étiez fixé et/ou quand vous aurez un moment.

Vous pouvez également vous dire que vous n'allez chercher qu'une seule réponse (explorer une unique branche de l'arbre), afin de pouvoir obtenir la compréhension dont vous avez besoin pour progresser.

Vous apprendrez ainsi à structurer vos pensées, mais également à les canaliser dans un sens positif et constructif.

Vous serez alors à même de développer un raisonnement qui vous corresponde.

Chapitre X

Je structure mon raisonnement

C'est la même chose que pour votre pensée : ce n'est pas que votre raisonnement ne soit pas structuré, mais qu'il le soit différemment.

Je mets mon projet en priorité

Décidez consciemment que vous avez un projet à mener à bien, et dites-vous simplement : « Je mets le projet *jaune* en priorité. »

Que se passe-t-il alors ?

Vous donnez l'ordre à votre cerveau d'y consacrer toutes ses ressources.

En somme, vous appuyez sur le bouton « marche » de la machine à penser.

Dès lors, elle est en route et vous n'avez plus qu'à l'accompagner dans son fonctionnement, la superviser et la laisser faire.

Je le nourris volontairement

À condition bien sûr qu'elle possède les bonnes connaissances.

À vous alors d'aller chercher les éléments qui sont liés à votre projet. Quels qu'ils soient.

Sans chercher à les organiser, à les ordonner : explorez tous les domaines auxquels vous pensez, et ils se mettront à la bonne place dans un coin de votre cerveau.

L'important est de nourrir votre réflexion, donc de lui fournir de la matière. Et de ne pas oublier que le processus se fait à votre insu.

J'ouvre les antennes pour récupérer tous les éléments

Avoir appuyé sur le bouton « marche », avoir mis votre projet en priorité, cela revient à avoir déployé une ligne chargée de pêcher ce qui est en rapport avec votre sujet.

Tout ce qui lui est lié vous devient alors important et donc perceptible.

Supposons que quelqu'un qui vous soit cher parte pour Tombouctou. Jusqu'à présent, vous n'avez jamais prêté attention à cette ville. Mais de savoir que quelqu'un à qui vous tenez s'y trouve vous conduit à lui accorder de l'importance. Dès lors, vous voyez partout des éléments qui y ont trait, un peu comme des panneaux lumineux qui flasheraient dans votre univers visuel.

C'est exactement le même principe pour nourrir votre projet : vous le voyez partout, y compris dans des domaines auxquels vous n'auriez pas pensé de prime abord. Chaque phrase que prononce un interlocuteur, un acteur au cinéma, chaque élément que vous percevez lui donne du sens, et vous trouvez un lien en toutes choses.

Je laisse faire passivement

Une fois que vous avez nourri votre projet, l'idée est d'« aller se poser dans une chaise longue, les doigts de pied en éventail », et d'attendre sans rien faire d'autre.

C'est peut-être l'étape la plus difficile à accepter, car vous n'y avez pas été habitué.

Pourtant, c'est exactement comme « la nuit porte conseil » : ne vous torturez pas la cervelle en vain tant que cela n'est pas mûr.

C'est la base même de votre fonctionnement : vous avez besoin que les différentes toiles d'araignée soient tissées pour pouvoir en créer une nouvelle.

Acceptez que cela se fasse, non pas à votre insu, mais en dehors de votre conscience verbale.

Si vous arrivez à écouter votre petite voix intérieure, vous saurez que la toile est en train d'être tissée.

Dans toute tâche, laissez-vous le temps de la réflexion.

Vous devez répondre à un e-mail ? Ne faites pas aussitôt que vous l'avez lu. Refermez-le et, pour ne pas l'oublier, redonnez-lui le statut d'e-mail non

lu.

Laissez-le dans un coin de votre tête : vous y répondrez demain, dans quelques heures ou dans quelques jours. Vous éviterez ainsi de vous dire : « Zut, j'aurais dû dire également ceci ou cela. » Votre réponse vous satisfera plus et vous ne vous en voudrez plus d'avoir répondu incomplètement.

J'y pense en bruit de fond

Cette manière de procéder vous permet de garder vos différentes tâches en bruit de fond. Vous y pensez sans y penser tout en y pensant.

Là, vous devenez efficace, car vous tirez parti de votre fonctionnement propre : vous laissez faire votre cerveau sans le contraindre dans une direction qui n'est pas la sienne.

N'avez-vous jamais remarqué comme votre réflexion est poussive lorsque vous essayez de la canaliser dans des rails ?

Faites-vous confiance et surveillez simplement que vous avez régulièrement des pensées qui s'y rapportent.

J'attends que « ça mûrisse »

L'étape suivante consiste à laisser votre petite araignée faire un pont entre les différentes toiles que vous avez créées.

Sachant que si vous ne faites rien, c'est que ce n'est pas mûr. Et qu'en vous forçant, vous ne produirez qu'un travail qui ne vous satisfera pas.

Le danger, me disent certains, c'est de ne rien faire, au final. Mais réfléchissez : avez-vous jamais laissé passer une échéance ? Non, n'est-ce pas ? Alors, encore une fois, faites-vous confiance.

Votre « pensée en bruit de fond » est là pour vous rappeler que vous avez un travail à produire. Elle est le garant que vous le ferez, et bien.

« J'avais un article à écrire, me dit un journaliste. Voyant le temps passer, et ayant toujours entendu que “la faim vient en mangeant”, je m'y suis mis. J'avoue que je me suis forcé. J'ai écrit des trucs, les idées étaient là. Mais ça n'était pas bon. C'était bateau, ni bon ni mauvais, insignifiant. Je n'étais pas content de moi. Pour le coup, je n'avais vraiment pas envie de m'y replonger. Quelques jours plus tard, j'ai relu mon travail. C'était devenu mauvais. J'ai commencé à corriger deux ou trois passages, puis, d'un coup, j'ai créé un

nouveau fichier et j'ai tout réécrit. D'une traite, sans m'arrêter. Là, ça me plaisait. »

C'est d'ailleurs ce que vous faites spontanément et sans le savoir, par exemple lorsque vous restez debout, l'œil vague, entre deux portes, sans rien faire : vous attendez quelques dizaines de secondes, votre pensée s'organise, et, une fois cela fait, vous repartez.

Cette phrase souvent entendue : « Si je me mets dans un fauteuil confortable sans rien faire, je m'endors », est à l'opposé de vous. Car pendant ce temps-là, vous réfléchissez.

Ou lorsque vous cherchez un dossier au milieu de cette organisation qui vous est propre. « À un moment, j'ai eu besoin d'un coach : je voulais apprendre à m'organiser, car j'avais le sentiment que je perdais beaucoup de temps à chercher mes affaires. Il me posa cette question très pertinente :

“Que faites-vous pendant que vous cherchez ?

– Je pense au dossier que je recherche, à ce que je dois en faire.

– C'est donc du temps efficace, autant que vous n'aurez pas à passer sur votre dossier une fois que vous aurez mis la main dessus"...»

Le moment venu j'écris sans réfléchir

Rien de plus simple, une fois que tous les éléments sont en place, que de prendre votre plume et de vous lancer.

Votre araignée a tissé sa toile, à vous de la retranscrire dans le monde réel.

Essayez. Vous verrez, c'est facile et cela marche très bien.

Écoutons cette étudiante : « Pour moi, l'épreuve de culture générale est une horreur : on nous donne une grille d'interprétation qui est censée s'appliquer à chacun des sujets qu'on nous propose. Je la triturais dans tous les sens, j'essayais de la faire coller, et plus je m'escrimais, moins ça marchait. J'ai accepté de laisser faire. Étant entendu que depuis qu'on nous la rabâchait, je l'avais intériorisée, et bien intégrée. Elle était donc sous-entendue dans toute ma manière de réfléchir. J'ai mis toutes les idées qui me venaient sur un bout de papier, chacune sur son propre papier, comme autant de morceaux d'un puzzle que je ne voyais pas encore. Pour cela, je me suis imaginée avec mes amies, en train d'argumenter sur mon sujet. Ça, je sais le faire. J'ai donc obtenu tous mes morceaux de puzzle. Il y en avait partout sur mon bureau. À ce moment, je les ai juste regardés. Sans rien faire d'autre. Et

d'un coup, ça a fait "plop". Je tenais mon fil conducteur. J'ai pris ma copie, et j'ai gratté. Je vérifiais juste de temps en temps que j'utilisais bien mes morceaux. Au final, j'ai réussi cette épreuve qu'avant je ne démarrais même pas. »

J'apprends à m'arrêter

Visualisez le moment où vous avez atteint votre objectif, celui que vous aviez précédemment défini.

« Est-ce que j'ai fait passer dans mon article le message que je souhaitais ? Si oui, alors je peux m'arrêter. »

J'entends déjà les objections : « Je pourrais encore peaufiner, être plus précis, continuer à donner de l'information. »

C'est certain. Mais il faut tout de même savoir s'arrêter. Quitte à continuer plus tard.

Pour vous aider, considérez que toute situation peut s'appréhender de deux façons : l'objectif concret, et ce que vous en ressentez. Les deux étant liés par ce que j'appelle les « oui, mais ».

« J'ai eu 15/20. Oui, mais j'aurais pu avoir 19/20. »

Quel est l'objectif concret ? Passer dans la classe supérieure (en théorie du moins). Pour cela, 10/20 suffit. « Oui, mais, allez-vous dire, ce n'est pas satisfaisant. »

D'emblée, vous avez raisonné en perdant de vue l'objectif de base, concret, qui est de « passer dans la classe supérieure », pour accorder plus d'importance à ce que vous ressentez.

C'est logique, et c'est ce que la majorité d'entre nous fait. D'une part, car les deux sont fortement imbriqués. Et que ce que vous ressentez est ce que vous vivez de l'intérieur, donc le plus poignant. D'autre part, car c'est le poids de l'éducation.

Apprenez à faire cette distinction, artificielle j'en conviens, afin de vous focaliser sur l'objectif concret. Vous accorderez ainsi moins d'importance au jugement de valeur, et rendrez les situations plus confortables.

Je précise qu'il ne s'agit nullement de se contenter de la médiocrité, mais de remettre les objectifs en perspective. Et de continuer à vouloir avancer, évoluer, progresser et s'améliorer.

Je garde l'objectif présent à l'esprit

De manière très artificielle, décortiquez chaque projet en : objectif concret ; sentiments. Et focalisez-vous uniquement sur l'objectif concret.

La difficulté est de ne pas se tromper d'objectif. Ce n'est pas si simple.

Souvent, les gens qui animent un séminaire sont mécontents de leur performance. Ils trouvent qu'ils auraient pu mieux faire, qu'ils n'ont pas été à la hauteur, qu'ils n'ont pas été au point, tout cela parce qu'ils n'ont pas été à l'aise et qu'il leur semble qu'ils n'ont pas brillé.

Quel était l'objectif ? Faire bonne impression ? Non. Bien parler ? Non. Avoir un joli support ? Non.

L'objectif, c'était : donner aux participants l'information qu'ils étaient venus chercher.

S'ils repartent avec, objectif atteint. C'est ce qui se produit la plupart du temps.

« Je viens d'être embauchée pour accompagner des chômeurs et les aider à retrouver du travail. Je les vois trois jours par semaine, pendant à peu près trois mois, voire plus si besoin. Au bout de quinze jours, je n'ai plus rien à leur apprendre. Je ne sais plus quoi faire. »

L'objectif ici n'est pas de leur apporter des connaissances que je qualifierai de théoriques (comment rédiger une lettre de motivation), mais de leur permettre de retrouver un travail. Ainsi, l'animatrice peut leur avoir donné toutes ses connaissances, tant que leur lettre n'est pas adéquate, il faut recommencer, encore et encore, jusqu'à ce qu'elle le soit. L'attente des participants ne porte pas sur les connaissances de l'animatrice, mais sur son expérience.

Gardez l'objectif présent à l'esprit, mais n'oubliez pas cependant votre fonctionnement propre, qui est d'avoir plusieurs buts en parallèle.

Chapitre XI

J'ai besoin de faire plusieurs choses en même temps

Par plusieurs choses en même temps, entendons-nous : il ne s'agit pas forcément d'écouter la radio en même temps que vous regardez la télévision, alors que vous écrivez sur votre ordinateur, tout en buvant un café.

Non, il s'agit d'avoir plusieurs idées, réflexions, ensembles de pensées, projets, en bruit de fond, dont l'un est prioritaire, les autres étant ses satellites.

Votre cerveau fonctionne de cette manière, mais pendant que vous pensez à autre chose, vous cessez d'être « obsédé » par votre priorité, lui accordez moins d'importance et êtes donc moins stressé, donc plus efficace.

Enfin, cela satisfait votre besoin de complexité.

C'est la base de mon fonctionnement

C'est en effet la condition sans laquelle la fameuse petite araignée ne peut pas tisser la nouvelle toile des idées.

Pour alimenter votre réflexion, vous avez besoin d'avoir plusieurs lignes de raisonnement en parallèle. Vous êtes alors capable de créer des ponts entre elles, et de créer une nouvelle ligne.

C'est ainsi que vous arrivez à la conclusion et que vous pouvez aboutir.

Ce ne sont pas forcément des pensées profondes, ce peuvent être aussi des pensées du quotidien. Par exemple : « Que vais-je préparer demain soir à dîner pour mes amis ? », en même temps que vous pensez au règlement de

vos impôts et à vos dernières vacances. Tout cela avec votre projet principal en bruit de fond.

C'est ce qui me rend plus efficace

Si vous n'avez qu'un projet en ligne de mire, alors vous vous étiolez.

Par contre, lorsque vous en avez plusieurs, c'est là que vous êtes le plus efficace. Vous êtes même alors d'une efficacité redoutable.

Vous organisez votre temps à la perfection, vous produisez des résultats en un temps record, et vous n'êtes jamais fatigué.

Pensez au passé, et prenez conscience de cette réalité. Vous deviendrez alors capable de la provoquer.

Plusieurs choses ou idées ou projets

Une lettre à écrire à un fournisseur, une autre à un client, un e-mail auquel répondre, les courses à faire, appeler tel ami, penser au cadeau d'anniversaire d'une telle, faire réviser la voiture, réfléchir à l'opportunité de changer de boulot, penser à mon prochain livre...

Ayez en permanence des types différents de pensées en tête : aussi bien des choses concrètes que des idées plus abstraites, des projets de fond.

Faites des listes, par exemple une fois par mois, de ce que vous aimeriez faire dans les semaines suivantes.

Ce n'est pas parce que vous l'aurez noté que vous le ferez, car cela ne dépend pas que de vous, mais, au moins, vous y penserez.

Et ne vous en veuillez pas si vous ne réalisez pas tout ce que vous aurez planifié : c'est que cela n'était pas mûr.

Que je ne laisse pas m'envahir

N'oubliez pas que vous avez un projet « en priorité ». C'est celui auquel vous consacrez vos efforts, et que vous allez concrétiser.

Aussi, n'accordez pas autant d'importance aux autres. N'oubliez pas qu'ils sont là en soutien. Ce sont eux qui vous permettent d'avancer, mais ce ne sont pas eux qui sont prioritaires. Ils le deviendront, ou pas, mais ils ne le sont pas encore.

Apprenez à vous observer : lorsque vous sentez que votre esprit dérive, qu'il s'égaré dans vos autres projets, ramenez-le gentiment dans la bonne direction. Sans culpabiliser : c'est ce qui vous aura permis de progresser.

Imaginez que vous êtes au cinéma : le but du jeu est de voir le film. Pas les pubs. Pourtant, vous les regardez quand même. Sans y accorder plus d'importance que cela, sans forcément croire à ce qu'elles préconisent, et sans forcément acheter ce qu'elles vantent. Vous en appréciez certaines, en commentez d'autres. Elles font partie du contexte, et contribuent à ce que vous passiez une bonne soirée, ou pas.

C'est pareil pour vos pensées : le but n'est pas de les supprimer, mais de les laisser passer, sans forcément leur accorder de l'importance. Elles sont là. Point.

Un projet en priorité, donc, et les autres en soutien, comme une planète et ses satellites. Mais avant cela, il faut avoir fait le tri dans toutes vos idées et envies.

Chapitre XII

Je trouve ma voix au milieu de mes nombreux projets

Si je cherchais vraiment un mot pour vous qualifier, j'utiliserais celui de « totipotent », normalement employé en biologie cellulaire, et qui signifie que vous détenez toutes les potentialités possibles : quoi que vous choisissiez, vous savez que vous êtes capable de le faire sans forcément le réaliser. Que ce soit de la poterie, du marketing, de la psychologie...

Partant, il est difficile, voire impossible, de choisir une voie plutôt qu'une autre : cela signifierait abandonner toutes les autres et procurerait un sentiment d'inachèvement, d'inaboutissement, et de grande frustration.

À l'opposé, ne pas choisir, tout démarrer et ne rien terminer donne un sentiment d'incapacité et vous dévalorise.

Je dresse une liste de tous mes projets

Pour vous aider à vous repérer, à trouver votre voie, la première étape consiste à dresser une liste de tous vos projets (au sens large) : tout ce que vous avez toujours voulu faire, tout ce que vous auriez eu envie de faire et que vous n'avez pas fait, tout ce que vous avez commencé et que vous auriez voulu terminer.

Faites cela indépendamment des compétences académiques ou des formations que cela demande et que vous n'avez pas forcément.

Ne vous arrêtez pas à une étiquette de métier, mais pensez plutôt en termes d'activité.

Notez aussi les domaines dans lesquels vous aimeriez vous épanouir, ainsi que ce que vous souhaitez en retirer.

N'oubliez pas de mentionner ce que vous faites aujourd'hui (votre poste actuel) : il n'est pas dit qu'au final ce ne soit pas là votre voie, quitte à le faire évoluer ou à le vivre mieux.

Voici quelques exemples (la liste complète comportait plus de quatre pages) de ce qu'une jeune femme souhaitait faire : « Pilote de course ; aller sur la Lune ; décoratrice ; journaliste ; aider les autres ; masseuse ; créatrice de mode ; écrire ; travailler dans le luxe ; faire des chocolats ; peindre ; jardinage ; voyager ; avoir des contacts avec des gens ; organiser des expositions... »

Je les classe en projets « professionnels » et loisirs

Certains projets ont une connotation professionnelle : ils peuvent vous faire gagner votre vie, certains pas, et d'autres peuvent être mixtes.

Classez, encore une fois idéalement, sans vous attacher à savoir si c'est faisable ou non, tout cela en deux catégories.

Projets professionnels : décoratrice, journaliste, aider les autres, masseuse, créatrice de mode, écrire, travailler dans l'industrie du luxe, avoir des contacts avec des gens...

Projets personnels : pilote de course, aller sur la Lune, aider les autres, fabriquer des chocolats, peindre, jardiner, voyager, avoir des contacts avec les gens...

Regroupez ainsi vos idées, et pensez-y tranquillement, sans plus. Une nouvelle idée va se faire jour.

J'identifie celui ou ceux qui sont pertinents maintenant et j'en construis un nouveau

Avant cela, il est important de définir ce que l'on entend par « projet ».

Ce n'est pas seulement une idée. C'est aussi et surtout une réalisation. Qui tient compte du contexte et nécessite des rencontres, du temps, de l'argent et de la disponibilité d'esprit.

Cela doit également être, par rapport à votre fonctionnement propre, un puzzle aux multiples facettes : il ne doit pas comporter une unique activité,

mais plusieurs, connexes.

Dans cette perspective, identifiez vos ressources : vos contacts, le temps que vous avez devant vous, si vous êtes au chômage ou en poste, de quel montant vous pouvez disposer si vous envisagez de quitter votre emploi actuel...

Et surtout, n'oubliez pas de suivre votre « petite voix » intérieure, votre instinct, votre intuition : elle ne vous trompe pas. C'est elle qui vous dira ce que vous avez vraiment envie de faire, si vous êtes prêt ou non. Vous le sentez. Cela vous donnera peut-être plusieurs pistes, et c'est une richesse supplémentaire.

« Aujourd'hui, me dit cette femme, je travaille dans la mode et j'ai une activité parallèle de masseuse dans un salon de bien-être. Cela me fait plaisir et me fait vivre, mais j'en ai assez. Ce que je souhaite vraiment ? En fonction de ce que j'ai écrit, je sais maintenant que j'aimerais travailler pour un constructeur de voitures de sport et participer, soit à la décoration intérieure, soit au club des membres, soit au journal clients. Question faisabilité, j'ai travaillé dans la presse, dans la déco et dans le luxe, alors c'est jouable. Par contre, j'ai plutôt envie de garder mon boulot de masseuse pour l'instant, ce qui me permettra de construire le reste et de postuler en free lance. Bon, si on me propose un poste, je ne dirai probablement pas non. »

Une fois tout cela fait, il ne reste plus qu'à vous lancer. À passer à la réalisation proprement dite. C'est-à-dire qu'il vous faut définir les étapes concrètes, faire une liste des actions à mener et les réaliser les unes après les autres, identifier des contacts et les rencontrer.

J'accepte que certains ne voient jamais le jour

Certains de vos projets ne verront jamais le jour : marcher sur la Lune, par exemple, ou être pilote de course.

Vous vivrez mieux cette frustration lorsque vous verrez les autres se construire et s'accomplir.

La difficulté ici est que, pour vous, tout est potentiellement réalisable. Mais n'oubliez pas que cela ne dépend pas que de vous : il faut des contacts et, dans un sens plus large, un contexte favorable. Par contexte, j'entends tout ce qui vous est extérieur : l'évolution de la société qui n'est peut-être pas encore mûre pour certaines de vos idées, par exemple.

« Lorsque j'ai présenté mon idée de livre à un éditeur, il m'a dit que c'était génial, mais qu'il ne pouvait rien pour moi : je n'ai aucune collection où le mettre, et d'ailleurs le marché n'est pas prêt ; il ne le sera peut-être jamais. »

Certains projets ne verront pas non plus le jour, car ils resteront à l'état d'idée : il vous manquera les contacts, les associés, le côté concret.

Vous pourrez aussi, à un moment, manquer d'énergie, et les laisser de côté : ce ne seront que des bonnes idées... qui resteront des bonnes idées.

Que d'autres seront des loisirs

Aider les autres est une demande qui revient très souvent. Donner du sens à son métier.

Dites-vous que, d'une manière ou d'une autre, et quoi que vous fassiez, vous aidez les autres. Un acteur aide les autres en ce sens qu'il les détend, leur change les idées, les fait rire. Un ingénieur aide les autres en contribuant à développer un nouveau type d'ordinateur.

Essayez déjà de trouver le sens caché de votre activité.

Si cela n'est pas suffisant, que vous souhaitez aider directement les autres, alors engagez-vous dans une activité caritative. Vous en retirerez beaucoup.

Sur d'autres sujets, créez-vous des projets extraprofessionnels : dans tout ce que vous avez envie de faire, comme nous l'avons dit, certains projets ne sont pas réalisables d'un point de vue professionnel. Construisez-les pour vous, comme un loisir. N'oubliez pas que vous êtes ainsi fait que vous avez besoin d'activités, de projets, de buts. Alors exprimez-les.

Que d'autres enfin ne seront réalisables que plus tard

Du point de vue de votre carrière, rien ne vous oblige à vous dire que vous ferez la même chose toute votre vie. Que vous garderez le même poste, la même activité, le même secteur d'activité.

La situation est ainsi plus réaliste et moins inconfortable.

Concernant d'autres projets, liés à votre activité, ou à vos loisirs, si vous ne les réalisez pas maintenant, c'est qu'ils ne sont pas mûrs, ou le contexte pas encore prêt.

Gardez-les dans votre esprit, et, le moment venu, vous les réaliserez.

Pour cela, encore une fois, vous avez besoin des autres. Cela implique que vous soyez capable de leur exposer clairement vos idées, et donc de les comprendre.

Chapitre XIII

J'entre dans la logique des autres

Pourquoi entrer dans une logique qui n'est pas la vôtre ?

Pourquoi ne pas laisser votre propre logique s'exprimer librement ?

La réponse tient au concept même de la liberté qui ne peut s'exprimer que dans un contexte donné. En l'occurrence, le contexte est celui du plus grand nombre : au risque du poncif, je dirai que la société est faite par et pour le plus grand nombre. Or, le plus grand nombre fonctionne avec une logique qui n'est pas la vôtre, sans savoir d'ailleurs qu'il existe un autre mode de fonctionnement. C'est donc à vous de vous adapter et de faire, le plus souvent possible, les efforts nécessaires à une vie en communauté.

Les plans

Dans une méthode de travail « classique », les plans sont omniprésents : avant de commencer à rédiger, avant d'arriver en réunion, etc.

Ils permettent de savoir où l'on va... à condition de raisonner séquentiellement.

Dans votre cas, le plan est un vrai casse-tête, qui vous demande de mettre bout à bout des éléments qui auraient plutôt tendance à être éparpillés devant vous, ou dans votre tête. Un peu à la manière des morceaux d'un puzzle que vous étalez afin de bien les voir et d'être capable de les piocher le moment venu.

Vous arrivez en réunion avec deux idées jetées sur le papier et vous comprenez très vite, à l'attitude des autres, que ce n'est pas suffisant.

Il vous faut donc apprendre à faire ce dont votre interlocuteur a besoin, tout en respectant votre propre fonctionnement.

Autrement dit, vous devez d'abord construire votre sujet, en avoir une vision globale, avant d'être capable d'en détailler la logique.

Cela vous demande donc plus de temps que si vous deviez traiter le sujet d'un coup, mais pas plus d'énergie, à partir du moment où vous tirez parti de votre fonctionnement.

La première étape consiste à savoir de quoi vous voulez parler. Pour ce faire, vous devez disposer de tous les éléments, de toutes les connaissances dont vous avez besoin.

Partez « à la pêche » : activement, en allant chercher des informations concrètes ; et passivement, en ouvrant votre esprit à votre sujet.

Laissez ensuite mûrir, en y pensant en bruit de fond, en restant les yeux dans le vague, dans le métro, en conduisant, en vous promenant...

Vous pouvez également coucher vos idées sur le papier, une par page, et les étaler devant vous pour les regarder sans les regarder vraiment.

Ne cherchez pas à réfléchir consciemment : plus vous le ferez, plus vous irez à l'encontre de votre fonctionnement, qui est de laisser libre cours à votre cerveau.

Alors, vous sentirez que tout se met en place, et là, et seulement là, vous pourrez vous lancer et écrire un plan.

Un premier.

Ne précipitez pas les choses, et, encore une fois, laissez poser.

Pour écouter votre « petite voix », votre instinct, votre intuition, qui vous dit si, oui ou non, votre plan est bon et vous convient.

Relisez votre travail. Et, selon ce que vous en pensez, recommencez à laisser poser pour le peaufiner, ou utilisez-le tel quel.

Les plannings et les échéances

Faire des listes de ce que vous avez à faire, des plannings pour ne pas oublier peut être utile. Dans une certaine mesure seulement.

« Je faisais des listes pour tout : ce que j'ai à faire au bureau, les courses, les activités pour le week-end... Ensuite je les classais par ordre de priorité, d'urgence et d'importance, comme j'avais appris à le faire en cours de management. Résultat, je ne les consultais jamais, et je ne ratais rien. Les priorités se mettaient toutes seules en place. Maintenant, je ne note que deux

ou trois trucs : ce qu'il ne faut vraiment pas que j'oublie, genre l'échéance d'un paiement pour lequel il faut envoyer un chèque. »

Faites des listes plus succinctes, afin de vous aider à poser vos idées, à classer vos activités et à les mettre en priorité.

Ensuite, vous pourrez vous en passer : tout est inscrit dans votre tête.

Apprenez à vous faire confiance : vous ferez la plupart du temps ce qui est important. Ce que vous ne ferez pas, à l'inverse, ne sera ni urgent ni prioritaire. Et certainement pas mûr.

Quant aux échéances, il est vrai que vous avez tendance à mieux travailler (plus vite et plus efficacement) dans l'urgence.

Quel est le problème entre faire ce que l'on a à faire en s'y prenant longtemps à l'avance ou au dernier moment ? Tant que c'est fait.

Et c'est fait. À chaque fois.

Alors, acceptez-le sans culpabiliser. Et ne stressez plus.

Les fiches et les résumés

De la même manière que les plans, vous avez toujours appris qu'il vous fallait faire des fiches de travail, des résumés, et prendre des notes. Que c'est la base ; ce qui vous permet de vous souvenir et de classer vos idées.

Souvenez-vous de l'époque où vous étiez étudiant. Vous faisiez effectivement des fiches. Mais révisiez-vous vos cours à partir d'elles ?

Non, n'est-ce pas ? Elles vous permettaient de mémoriser votre cours. Par contre, pour le réviser, rien de mieux que vos notes elles-mêmes, que vous revoyiez dans votre tête (visuellement, je veux dire) lorsque vous en aviez besoin.

Quant aux notes que vous prenez en réunion, en séminaire, elles vous servent plus de « pense-bête » que de support réel.

Ainsi cet homme : « Je prenais vingt-cinq pages de notes pour un entretien avec un candidat, pour ne rien perdre, et avoir une deuxième lecture une fois qu'il serait parti. Cela me permettait aussi de rédiger mon compte rendu. En fait, ma petite voix ne me trompait pas, et j'en arrivais toujours à sa conclusion. Maintenant, je ne prends que quelques notes (je n'ai pas le choix, il faut des dossiers), et pour mon compte rendu je me lance sans réfléchir, il est écrit en deux temps trois mouvements. Avant, j'étais toujours dans les affres de ne pas savoir comment commencer, ni quoi dire ; aujourd'hui, je ne me pose plus de questions. »

Apprenez à les considérer comme telles et à vous en passer le plus possible, en faisant confiance à votre mémoire.

Pour réussir un examen

La clef, au-delà de toutes les techniques, c'est que vous arriviez à prendre conscience de la manière dont vous fonctionnez, et de vous faire confiance.

Devoir à chaque fois tout remettre à plat et faire confiance à un système qui travaille « à votre insu » est certes très déstabilisant.

Passez néanmoins en revue vos expériences passées. À chaque fois que vous commencez à réviser, vous ne savez plus comment vous avez fait la fois précédente. D'accord. Mais, au final, avez-vous bouclé votre programme et réussi votre examen ? Si la réponse est « oui » (du moins la plupart du temps), alors faites-vous confiance, et laissez-vous guider par votre instinct : c'est lui qui vous a permis de réussir jusqu'à présent.

Lorsque vous vous trouvez en situation d'examen, le plus dur, encore une fois, est de ne pas vous laisser impressionner par les autres, qui, ne l'oubliez pas, ne travaillent pas comme vous.

Je ne me compare pas aux autres

Une fois le sujet d'examen donné, que font vos voisins : ils prennent leur stylo et « grattent » rapidement des pages et des pages.

Vous, vous ne savez pas encore de quoi vous allez parler.

Si vous vous arrêtez à cette constatation, le stress monte, vous perdez vos moyens et... rendez une copie médiocre ou mauvaise.

Surtout, surtout, ne vous comparez pas aux autres ! Leur méthode de travail n'est pas la vôtre, elle ne vous correspond pas.

Alors, laissez votre sujet vous imprégner, et laissez faire votre cerveau. Tranquillement, sans essayer de réfléchir consciemment.

Recréez l'ambiance dans laquelle vous travaillez bien : visualisez votre chambre, votre bureau, la vue de votre fenêtre, votre contexte habituel.

Imaginez que vous suivez une conversation avec des amis, et non pas que vous êtes en train de plancher pour un examen.

Je jette mes idées sur le papier

Cherchez dans votre tête tous les éléments qui peuvent se rapporter à votre problématique.

Écrivez chaque idée sur un bout de papier, et dispersez l'ensemble devant vous. N'allez pas plus loin (pas encore) dans la réflexion.

Je baye aux corneilles

Restez là, sans rien faire, les yeux dans le vague. Faites abstraction de tout ce que vous venez d'écrire. Jetez-y un coup d'œil de temps en temps, sans vous concentrer.

Vous laissez ainsi à votre cerveau le temps de traiter votre sujet.

Si vous avez un cadre bien défini pour votre épreuve, dites-vous bien que vous l'avez assimilé tout au long de l'année et qu'il fait maintenant partie de vous, il est inscrit dans votre système de pensée, un peu à la manière d'un filtre. Toujours à votre insu, il donnera l'orientation imposée à votre copie. Ne cherchez pas volontairement à le mettre en place : plus vous essaieriez, moins vous y arriverez.

Je fais un plan (très) sommaire, voire pas de plan du tout

Lorsque vous vous sentez prêt, vous avez acquis une vision globale de votre sujet. Vous pouvez alors, si vous en éprouvez le besoin, pour vous rassurer, rédiger votre plan. Un plan très sommaire, que vous n'approfondirez pas, car il a toutes les chances d'évoluer en cours d'écriture.

Par contre, gardez les papiers sur lesquels vous avez jeté vos idées : ils vous permettront de vous assurer que vous n'oubliez rien.

Je pars

Maintenant, vous pouvez entamer la rédaction.

Laissez-vous prendre par votre sujet : c'est lui, ou votre page blanche, qui vous guidera.

Et, encore une fois, faites confiance à votre « petite voix » : vous savez, votre cerveau le sait, où vous devez aller.

Faites des pauses de temps en temps, que vous mettez à profit en ne faisant rien : c'est ce qui vous permettra de mieux repartir.

Je fais confiance à mon instinct

Si vous avez suffisamment confiance dans vos capacités, vous pouvez aussi vous lancer sans réfléchir plus que cela.

Lisez juste votre sujet, laissez-le mûrir en rêvassant, et lancez-vous.

C'est en fait ce qu'il y a de plus efficace, car vous tirez alors totalement parti de votre fonctionnement particulier.

Chapitre XIV

Je présente mes idées

Pour vous, la difficulté n'est pas d'avoir des idées, puisque votre cerveau en produit en permanence.

Par contre, c'est la présentation de celles-ci qui vous pose parfois problème, soit qu'elles vous paraissent tellement évidentes que vous ne les présentiez pas, mais les asséniez comme des vérités, soit que vous ne sachiez pas comment faire, soit encore que vous ne le souhaitiez pas, de peur qu'on ne vous les « vole ».

Une des causes principales de cette difficulté est que, souvent, vos idées sont en avance par rapport à celles de vos interlocuteurs.

Une autre est que vos idées ont besoin de sortir de la logique pure et d'être confrontées à la réalité.

Des idées souvent en avance

Vos idées surgissent la plupart du temps avant que vos interlocuteurs ne puissent même réunir les éléments qui les y conduiront.

Soit ils arriveront à votre conclusion plus tard, soit ils n'y parviendront jamais. C'est votre côté novateur.

Présenter des idées en avance est compliqué du fait de ces deux raisons, et vous ne pouvez pas vous contenter de dire : « C'est comme cela qu'il faut faire. » Vous arrivez parfois à imposer votre point de vue, mais ce n'est pas toujours possible ni souhaitable.

Vous devez alors impérativement tenir compte de la logique des autres, afin de les amener à adopter vos idées.

Il ne s'agit en aucun cas de les manipuler, mais de leur faire gagner du temps en les amenant à un point où ils arriveront de toute façon, ou à leur faire prendre conscience d'avantages certains auxquels ils ne peuvent plus alors qu'adhérer.

Je comprends le fonctionnement des autres

Pour comprendre comment les autres fonctionnent, il faut d'abord que vous compreniez comment vous-même vous fonctionnez, c'est-à-dire que vos idées sont réellement en avance sur les leurs.

Ensuite, admettez que si quelqu'un n'adhère pas immédiatement à votre propos, c'est qu'il ne le peut pas, et non pas qu'il se moque de vous ou vous mène en bateau.

Le but d'une discussion, c'est d'échanger des opinions qui vont, ou non, faire évoluer la vôtre. Mais la conversation se termine rarement par : « C'est vrai, tu as raison, et j'ai tort. »

Pourquoi ? Parce qu'il faut du temps pour qu'une idée étrangère fasse son chemin en nous, qu'on y réfléchisse consciemment ou non, qu'elle mûrisse, et qu'on l'adopte ou non.

Première conclusion : acceptez que vous n'allez donner qu'une opinion, sans essayer de convaincre envers et contre tout que vous avez raison. Il ne s'agit que de dire ce que vous pensez ou ressentez.

Deuxième conclusion : on ne peut amener quelqu'un à adopter une idée qu'il n'a pas sans que cela ne lui demande du temps et de la réflexion.

Troisième conclusion : vous y arriverez, mais soyez patient. Prenez donc cela comme un défi personnel.

On me demande de justifier mes conclusions

Nous avons tous appris que le monde dans lequel nous nous trouvons est rationnel, cartésien, et qu'il faut justifier ses choix.

Nous sommes censés peser le pour et le contre pour obtenir un choix mûrement réfléchi.

Justifier un raisonnement lorsque l'on est intuitif est particulièrement difficile. Comme il est particulièrement difficile de choisir sans peser le pour et le contre lorsque l'on est rationnel.

Encore une fois, rien d'impossible, puisque si vous êtes arrivé à une conclusion, c'est bien que, quelque part à l'intérieur de vous, se trouvent les éléments qui vous ont permis de le faire.

Qu'ils soient presque imperceptibles ou subliminaux, ils n'en sont pas moins là, et vous pouvez les retrouver.

De même, vous pouvez retrouver les étapes qui ont mené votre réflexion.

Je fais le raisonnement à l'envers

Pour cela, vous n'avez qu'à faire le raisonnement à l'envers.

C'est-à-dire partir de la conclusion, et réfléchir consciemment aux clefs qui vous ont permis d'y arriver.

« C'est une métaphore, mais ça illustre bien ce qui se passe lorsque je réfléchis : je voulais construire une douche de jardin. Pour cela, il faut que je sache d'où je pars, et où j'arrive. Après, il me suffit d'avoir de la tuyauterie, de laisser couler et autres morceaux sur l'établi, et d'attendre un peu en faisant autre chose. Alors, je saurai comment faire. C'est pareil pour mon raisonnement : il me faut sa conclusion pour pouvoir le dérouler. »

Peser le pour et le contre, à contretemps, une fois votre raisonnement abouti.

Cela vous donnera confiance en votre conclusion, et vous permettra de la présenter à vos interlocuteurs.

Je cherche les avantages et les atouts

Vous savez maintenant comment est née votre idée.

Il s'agit désormais de savoir pourquoi elle est intéressante, pour vous, pour votre entreprise, en quoi elle est novatrice et permettra d'avancer et de gagner du temps sur les concurrents.

Lancez vos antennes sur la conjoncture actuelle, et vous percevrez cette dimension de précurseur.

De là, vous pouvez en tirer les avantages et les atouts qu'il y a à la mettre en œuvre : être le premier sur un marché, faire mieux fonctionner votre équipe, mieux gérer son temps, être plus à l'écoute des uns et des autres, s'affranchir de contraintes...

Je les explique en me mettant dans la peau de mon interlocuteur

Vous avez maintenant votre argumentaire complet et vous êtes prêt à le présenter.

Mais, plus qu'une présentation, il s'agit d'essayer d'amener votre interlocuteur à adopter votre idée.

Cela nécessite qu'il ait l'impression que l'idée vient de lui. Vous devez donc lui fournir les éléments pour qu'il puisse lui-même dérouler son raisonnement.

Questionnez-le, en trouvant les bonnes questions qui l'amèneront à donner lui-même des réponses différentes de celles qu'il aurait données auparavant.

Et n'oubliez pas d'écouter ses commentaires et d'en tenir compte pour peaufiner votre projet.

J'évite les attitudes qui seront perçues comme négatives

Gardez présent à l'esprit que si une personne à raisonnement séquentiel adoptait certaines de vos attitudes, cela signifierait que cette personne ferait montre de négativité. Ayez-en conscience, reformulez en retour ce que l'on vous dit afin d'être sûr de ne pas tomber à côté, et soyez ouvert et à l'écoute des autres.

« Je répétais un entretien d'embauche avec un conseil en carrière. À une question qu'il me posait concernant ma vision de la stratégie de l'entreprise, je lui ai répondu un truc laconique, du genre : "Noire." Je l'ai vu écarquiller les yeux, et attendre je ne sais quoi. Au bout d'un moment, il me dit : "Vous êtes vraiment je-m'en-foutiste. Vous ne décrocherez jamais un job en vous moquant ouvertement de vos futurs employeurs !" Lorsque je lui demandai de s'expliquer, il me dit que lorsque l'on assène une vision stratégique aussi inattendue et innovante que celle que je proposais, la moindre des choses est de la développer, et de ne pas prendre les autres pour des crétins. Il m'a fait réaliser que ce que je voyais comme étant sans conteste et sans discussion possible "noir", était d'une tout autre couleur pour les autres. »

Essayez d'être plus ouvert, de parler de vos difficultés, de ce que vous ressentez, et les autres viendront plus facilement discuter avec vous.

Apprenez à les connaître. Vous découvrirez qu'ils ont beaucoup à vous apporter et que vous pouvez ainsi mieux les aider.

Utilisez également votre intuition à bon escient, non pas pour terminer les phrases à la place de vos interlocuteurs, mais pour les amener à parler de ce dont ils ont envie, et qu'ils n'osent pas forcément faire.

Voici la manière dont procède désormais un cadre supérieur : « Je n'essaie plus de convaincre les autres que j'ai raison, je fais mon inspecteur Columbo, je pose des questions qui amènent l'autre à voir autrement. Dans cette pratique, j'intègre la composante "temps" (ce que je ne faisais pas auparavant), pour que les questions ou idées fassent leur chemin sans violer aucun esprit, sans imposer une solution qui vienne de nulle part. J'ai enfin compris que tout le monde ne voyait pas les choses comme moi. L'une des dernières phrases de François Mitterrand fut : "Je crois à la force des idées." J'ajouterai simplement : mais il faut les distiller subtilement pour obtenir le bon degré de réponse. »

C'est ainsi en confrontant vos idées avec la logique des autres que vous pourrez les améliorer pour les rendre réalisables.

Chapitre XV

Je m'épanouis au boulot

Un lieu commun est de dire qu'il faut séparer vie privée et vie professionnelle.

Souvent, les gens sont frustrés, car ils pensent que ce qu'ils aiment, ce qui fait leur personnalité reste en dehors de leur entreprise. Ce n'est pas le cas.

Assumer votre personnalité et la faire accepter passe d'abord par accepter de suivre vos idées, en considérant qu'elles sont bonnes.

Ce qui fait ma personnalité s'exprime de toute façon, mais je ne le vois pas

Vous restez vous-même, quelles que soient les circonstances.

Si vous êtes créatif, alors votre créativité s'exprimera d'une manière ou d'une autre dans votre travail. Pas forcément de manière artistique, mais sous une autre forme.

« Je suis coach. Je rencontre des gens à qui je dois prodiguer des conseils. Pour cela, j'ai impérativement besoin de mon imagination et de ma créativité, afin de leur donner des outils qui soient adaptés à leur vie. Ce n'est qu'à cette condition que je peux faire du "sur mesure" et que je suis efficace. »

En prendre conscience vous évitera la frustration d'être convaincu que vous n'exploitez pas vos talents.

Je cherche comment s'expriment mes atouts

Prenez déjà conscience que ce qui est important pour vous s'exprime obligatoirement dans votre travail, mais sous une forme autre que celle à laquelle vous pensez spontanément.

Dressez ensuite une liste de tout ce que vous avez fait dans votre vie, depuis tout petit, aussi bien dans le domaine privé que dans le domaine professionnel, y compris les idées que vous avez eues, mais qui n'ont pas forcément abouti. Et mettez en face ce que cela implique en termes de compétence et de qualité (créativité, imagination, sens du contact, initiative, indépendance, autonomie). Cela va vous permettre de prendre confiance en votre potentiel.

Cela vous donnera une idée exacte de ce que sont vos atouts, vos caractéristiques. Vous pourrez ensuite explorer la manière dont ils s'expriment dans votre vie, et ainsi ne plus être frustré.

Je fais des trucs perso

Vous êtes, par définition, plus rapide que la plupart de vos collègues, et vous avez donc l'impression, vraie, de perdre votre temps et de vous ennuyer.

Donnez-vous comme consigne de faire trois (pas plus) « trucs » par jour pour vous.

Aussi bien de passer du temps sur un projet personnel (création de logiciel, rédaction de CV), que sur des loisirs (jouer à un jeu en réseau), téléphoner à des amis, ou simplement penser...

Sans que cela ne vous prenne trop de temps (pas plus d'une heure par jour environ).

Cela vous rendra d'autant plus efficace que vous aurez réussi à évacuer votre stress en vous détendant, que vous irez dans votre sens qui est de laisser mûrir vos idées, et que vous diminuerez le sentiment que vous perdez votre temps.

Mon chef est nul et il ne comprend rien

Combien de fois les gens me disent que leur chef est nul et qu'il ne comprend rien, qu'il ne devrait pas être là, qu'il ne sait pas manager ses collaborateurs...

Les compétences techniques et les compétences relationnelles

Lorsqu'on démarre dans un emploi, ce sont les compétences techniques qui sont les plus importantes et qui occupent le plus clair du temps.

Supposons que vous travailliez dans l'informatique et que votre premier job consiste à écrire un programme.

Au fur et à mesure que vous grimpez dans la hiérarchie, les compétences techniques diminueront au profit des compétences relationnelles et d'organisation.

Vous devrez gérer des collaborateurs, tisser des relations pour signer des contrats, organiser des séminaires. Autant de tâches qui nécessitent une compréhension de la technique, mais pas nécessairement de savoir la pratiquer.

Or, la plupart du temps, lorsque l'on trouve son chef « nul », c'est justement sur ses compétences techniques que l'on porte un jugement.

Je vois différemment mon chef

Apprenez donc à considérer qu'il a un rôle à jouer. Sinon, il ne serait pas là. Aucune entreprise, ou presque, n'est altruiste au point de payer fort cher un salarié qui ne sert à rien.

Dites-vous que son rôle n'est pas le vôtre, qu'on ne lui demande pas forcément d'avoir ces fameuses compétences techniques, mais plutôt un carnet d'adresse bien rempli, de jouer au golf le dimanche...

« Mon chef est un pantin, dites-vous. Le comité de direction me l'a imposé. Il ne sert à rien. »

Non, il a un rôle. Ce rôle, vous ne le connaissez pas forcément, mais il existe. Peut-être est-ce de faire « tampon » entre vous (si vous dites les choses trop franchement) et la direction. Peut-être ne s'agit-il que de son relationnel, qu'il sait bien faire travailler ensemble les diverses directions...

Je le tiens au courant de l'avancée de mon travail

« Ma chef me demande de réaliser une présentation pour une grande-messe. Je bosse dessus et, à une semaine de l'échéance, elle m'appelle stressée en me disant quoi mettre dedans. Elle ne tient aucun compte de mon travail, et en plus me fait faire des trucs idiots, car elle n'a pas réfléchi au contenu comme moi depuis des jours. »

Pour vous, lorsqu'on vous demande un travail, il est évident que vous allez le mener jusqu'au bout, et comme vous êtes plutôt autonome, vous ne dites rien, jusqu'à ce que tout soit terminé.

Or, les personnes à raisonnement séquentiel ont besoin d'être tenues au courant de ce que vous faites. Cela vous est difficile. D'une part, vous n'en voyez pas la nécessité. Et d'autre part, vous ne suivez pas de plan mûrement réfléchi, vos idées se mettent en place au fur et à mesure que vous avancez.

Prenez sur vous pour faire régulièrement un point sur l'état de votre travail. Il n'est pas obligatoire que vous reflétiez exactement la réalité. « Je suis content, j'avance bien sur notre projet », peut souvent suffire. Ou alors, produisez un plan cohérent, que vous ne suivrez pas forcément dans le détail. Cela rassurera les personnes avec qui vous travaillez, car dans leur logique, si vous ne dites rien, c'est que vous ne faites rien ou n'avez pas avancé. Ce qui est angoissant lorsqu'elles voient l'échéance approcher.

Je pose mes limites

Quels que soient les domaines, il est important de savoir poser vos limites.

Apprenez déjà à les identifier, en faisant un bilan quotidien, ou du moins régulier, de votre journée. Posez-vous la question de savoir ce qui ne vous a pas satisfait, et demandez-vous alors comment vous auriez idéalement souhaité réagir. Cela vous permet de savoir si votre réponse est envisageable en fonction du contexte, et de l'adapter le cas échéant.

Vous pourrez alors commencer à poser vos limites.

L'une des plus grandes difficultés consiste à dire « non », car souvent on imagine que cela va se terminer en conflit, alors que c'est l'inverse qui se produit.

« Je venais de prendre un poste, et chaque fois qu'un directeur, autre que le mien, venait me demander de faire un travail, j'acceptais. Ils ont tous rapidement compris qu'il valait mieux venir me voir que de demander à mon

boss, qui aurait refusé. Au bout d'un moment, je me suis trouvé submergé. Mon boss ne comprenait pas pourquoi. Alors je lui ai dit tout ce à quoi je m'étais engagé. Il était en colère. Mais il m'a dit que c'était mon problème et que désormais je devrais apprendre à dire non. »

Vous irez rarement au conflit, pour ne pas dire jamais, si vous dites « non » en mettant la forme et si ce n'est pas un « non » catégorique, mais un « non » sous condition.

« Non, je ne peux pas faire cela pour tout à l'heure, mais il n'y a aucun problème pour demain. »

Un petit « truc » : rallongez systématiquement les délais. Si vous pouvez faire un travail pour le lendemain, promettez-le pour le surlendemain...

Vous habituerez ainsi vos interlocuteurs à ne pas vous faire travailler dans l'urgence, ou moins. Et ils seront ravis lorsque vous leur rendrez leur travail plus tôt (pas à chaque fois, bien sûr) que prévu.

Je me mets en avant

Il peut vous arriver de trouver que votre travail n'est pas reconnu à sa juste valeur. Or, la plupart des gens exposent ce qu'ils font. Vous trouvez que ce n'est pas nécessaire, que c'est se mettre en avant, que ça fait « lèche-bottes », et qu'il suffit de regarder pour voir.

Ce n'est pas si simple, et, comme nous venons de le montrer, vos chefs, comme vos collaborateurs, ont besoin de savoir ce que vous faites et qui vous êtes. Ils apprendront ainsi à vous mettre plus à contribution sur d'autres sujets.

Il existe aujourd'hui un moyen simple, et qui ne demande pas beaucoup de prendre sur soi : les e-mails.

Je suis souvent contre l'utilisation outrancière qui en est faite (envoyer un e-mail à un collègue situé dans le bureau voisin est une perte de temps par rapport à un coup de fil, qui est, de plus, beaucoup plus efficace).

Mais dans votre cas, c'est un outil très utile.

N'oubliez pas d'« arroser large », de toucher toutes les personnes concernées, de près ou de loin, par votre travail : chef direct, n+2, voire le PDG, vos collaborateurs, les directions parallèles...

J'expose mon travail au fur et à mesure qu'il avance

Tenez tous vos interlocuteurs informés de l'avancement de votre travail en envoyant des e-mails réguliers.

Rien ne vous oblige à donner un état détaillé. Des généralités suffisent.

Par exemple : « Je vous informe que dans le projet X, je vais bientôt achever la deuxième phase. »

Je dis ce que je fais

De la même manière, faites quotidiennement, ou hebdomadairement, un bilan de ce que vous avez fait, et envoyez-le aux personnes directement concernées, principalement votre hiérarchie.

Envoyez également un compte rendu de vos réunions de travail avec vos chefs. Vous y reprendrez ce que vous vous êtes dit, et plus encore ce que vous en avez compris. Cela évitera les malentendus : soit votre chef est d'accord avec votre résumé, et il ne réagit pas ; soit il ne l'est pas et il vous le dit, ce qui facilite votre travail ultérieur.

En faisant tous ces petits exercices, vous apprenez à tenir compte des autres et contribuez ainsi à développer de meilleures relations, plus harmonieuses et équilibrées, avec eux.

Chapitre XVI

Je tiens compte des autres

Une fois que vous aurez appris qui vous êtes, comment vous fonctionnez, et à tirer parti de vos atouts, la difficulté qui se reproduira tout au long de votre vie sera de tenir compte des autres. Pourquoi tout au long de votre vie ? Parce que vous rencontrez en permanence des gens nouveaux, qui ne vous connaissent pas et ne connaissent pas votre fonctionnement particulier.

C'est donc à vous de vous adapter à eux.

Car ils ont beaucoup à vous apporter.

Ne serait-ce que d'être complémentaires avec vous. Sans eux, pas de réalisations possibles, ou très, trop, difficilement. Pas d'enrichissement mutuel.

Je les comprends

Première étape : les comprendre.

Pour cela, et que ces « autres » ne m'en veuillent pas, car ce n'est là qu'un moyen très caricatural et réducteur de saisir un fonctionnement différent, consultez l'annexe de ce livre, et prenez l'inverse des caractéristiques qui y sont détaillées. Cela posera vos idées pour le fonctionnement des personnes à raisonnement séquentiel.

Par exemple : « J'ai de nombreux centres d'intérêt » devient : « Ils ont un centre d'intérêt unique. » Ce qui n'est pas péjoratif, mais peut se traduire par : « Ils ont une passion. »

Pour vous, la passion n'a pas de sens, car elle vous coupe de tout le reste qui vous intéresse. Vous vous ennuyez dans des conversations qui ne

tournent qu'autour d'un seul sujet, toujours le même.

« Je fais du karaté. Le soir, en sortant de l'entraînement, nous allons boire un verre. Mes potes ne parlent que de karaté, de Japon, de nourriture japonaise, de karaté, encore et encore. Le reste, sans parler de philosophie, mais je ne sais pas, le vélo, une expo, des trucs simples, ça ne les intéresse pas, et j'ai même l'impression que ça leur passe au-dessus de la tête. »

Je les prends pour ce qu'ils peuvent m'apporter

Une fois que vous les aurez compris, vous ne chercherez plus à retrouver chez eux vos propres caractéristiques. Vous cesserez alors de vous énerver devant ce qui est leur seule manière possible de fonctionner, et vous les prendrez pour ce qu'ils peuvent vous apporter.

Par exemple des copains de karaté, et pas des amis avec qui vous pourriez parler de tous vos centres d'intérêt et les partager.

Il peut être confortable de vous créer différents cercles de relations : des copains de sport, des copains de boulot, des copains de cinéma, et des amis avec qui vous partagez tout. Ceux-là existent, et vous en avez. Mais ce ne sont pas les plus nombreuses de vos relations.

Prenez aussi vos amis pour ce qu'ils peuvent vous apporter en termes de « qualités humaines ». Dans vos caractéristiques, vous trouvez le sentiment de justice, et d'injustice, ainsi qu'un sentiment de droiture. Vous pouvez alors être facilement déçu par le comportement de vos amis, si vous en attendez, encore une fois, la même chose. Si, par contre, vous savez qu'il est possible (mais pas certain) qu'un jour ils se comportent à l'opposé de vos valeurs, alors vous n'êtes pas déçu.

Ensuite, au lieu de vous dire : « Ils ne font pas d'effort », « Ils sont lents », « Ils ne comprennent rien », dites-vous : « Ils ne *peuvent* pas faire autrement. » C'est la stricte vérité. Car il s'agit vraiment d'une incapacité, pas de mauvaise volonté.

Non seulement vous devenez plus réaliste, plus serein, mais la situation est beaucoup plus confortable.

Dites-vous aussi que leur côté rationnel et analytique est fortement complémentaire de votre côté novateur et synthétique.

Travaillez avec une personne à raisonnement séquentiel et vous formez alors une équipe redoutable : l'un a des idées, et l'autre les réalise.

« Quand je suis entré dans ma boîte, on avait une formation obligatoire à l'informatique, et ils nous apprenaient la programmation. Je n'en voyais pas l'intérêt puisque je faisais du marketing, et donc je n'y arrivais pas. Par contre, je voyais tout de suite ce qu'on attendait de moi. Comme on travaillait en binôme, notre association s'est révélée vraiment efficace : on avait toujours fini avant les autres. »

N'oubliez pas que ces autres ont cette logique rationnelle qui vous fait défaut et qui est complémentaire et indispensable pour réaliser quoi que ce soit.

Les lieux communs ne me correspondent pas

Combien de fois n'avez-vous pas entendu : « Tu es prétentieux », « Tu es je-m'enfoutiste », « Tu te disperses », « Tu n'es pas structuré », « Tu n'as aucune organisation », « Tu es instable », « Tu ne sais pas ce que tu veux »...

Allons plus loin : nombre des personnes que je reçois dans mon cabinet sont persuadées d'être atteintes de pathologies graves : l'un se croit maniaco-dépressif, l'autre imagine avoir une personnalité état limite...

Pourquoi ?

Si une personne à raisonnement séquentiel adoptait vos comportements ou vos attitudes, cela voudrait effectivement dire qu'elle est prétentieuse, pas structurée, sans organisation, instable, voire qu'elle présente les symptômes d'une pathologie.

Sauf que dans votre cas, il s'agit bien de votre fonctionnement normal, c'est le seul qui vous rende efficace et vous permette de vous épanouir. Qui plus est, vous ne pouvez pas en changer.

Essayez donc de prendre du recul – ce n'est pas simple, mais c'est faisable – en vous posant régulièrement la question de ce qui est important à vos yeux.

J'arrête de me comparer aux autres

Pour cela, il existe déjà une phrase « magique ». Dites-vous : « Cela est normal *virgule* pour moi, ce ne l'est pas *virgule* pour les autres. »

Ou l'inverse : « Cela est normal *virgule* pour les autres, ce ne l'est pas *virgule* pour moi. »

Vous commencez ainsi à sortir des comparaisons.

Tout cela, bien sûr, demande des efforts. Ils sont justifiés par votre motivation à passer des moments plus agréables avec des gens sympathiques. Progressivement, cela deviendra naturel.

Chapitre XVII

Je me motive

La motivation est dans votre cas une sorte de bouton « marche/arrêt ». Si elle n'est pas là, il ne se passe pas grand-chose, mais quand elle est là, vous êtes capable de déplacer des montagnes.

La motivation est un excellent moteur, le plus important même.

Il existe cependant des tâches non motivantes que vous devez réaliser. Sans les bâcler.

Il vous faut alors créer une motivation là où elle n'existait pas.

Je cherche une vision globale

La globalité est votre point fort.

Ne cherchez pas à analyser, à « couper les cheveux en quatre » : plus vous le faites, moins vous êtes efficace, moins vous savez ce que vous avez à dire, et plus vous perdez le fil de vos pensées.

Au contraire, cherchez à obtenir une vision d'ensemble, par exemple en commençant par la conclusion d'un chapitre avant de le lire en entier.

Ne cherchez pas non plus à peser le pour et le contre, mais suivez votre instinct : c'est lui qui vous donne cette vision globale dont vous avez besoin.

Je reproduis l'état d'esprit qui est le mien lorsque je suis motivé

L'imagination est l'une de vos principales qualités.

Vous pouvez la mettre à profit en l'utilisant hors de son champ habituel.

Identifiez d'abord l'état d'esprit qui est le vôtre quand vous êtes motivé, intéressé, et que tout se passe bien.

Par exemple : « Lorsque je suis chez moi à réfléchir, je me mets à marcher, à tourner autour de la table. Pendant ce temps, mes idées se mettent en place. »

Ensuite, lorsque vous vous trouvez empêtré dans un manque de motivation, repensez à ces moments, et revivez-les.

La puissance de votre imagination est telle que vous vous retrouverez dans le même état d'esprit. Vous serez détendu et récupérerez ces capacités qui vous manquent alors. Restez les yeux dans le vague, à ne penser qu'à ces situations dans lesquelles vous êtes efficace. Votre cerveau fera le reste.

« En situation d'examen, m'explique cette jeune femme, j'étais souvent bloquée, dans ma tête, parce que le sujet ne m'intéressait pas, et matériellement, car je ne pouvais pas me lever. Je demandais une fois ou deux d'aller aux toilettes, mais ça n'était pas suffisant. À partir du moment où je me suis mise à m'imaginer chez moi, en train de marcher, mon cerveau s'est débloqué. »

Je complexifie les choses trop simples

Les tâches les plus complexes sont celles qui vous intéressent et vous motivent.

Complexifiez un travail qui vous intéresse peu, et votre motivation suivra.

Considérez votre expérience : vous atteignez chaque fois votre objectif, même si cela vous demande beaucoup d'énergie et que vous perdez plein de temps. Partant de ce constat que, quel que soit ce que vous avez à faire, ce sera fait, vous pouvez changer l'objectif de votre tâche, tel que vous le percevez.

« Je devais remplir cinq mille enveloppes de convocations à un examen. C'est assez rébarbatif comme travail. Alors je me suis dit que c'était pour permettre aux étudiants d'achever leur formation, pour construire leur vie. Cela a tout changé. »

Il ne s'agit plus alors de mener votre projet à bien, puisqu'encore une fois ce sera le cas, mais de le faire différemment et de le complexifier.

« J'ai en charge un projet qui, dans le fond, est intéressant, mais comme mon entreprise ne s'est pas donné les moyens de le faire bien, je n'ai pas

d'équipes. Finalement, cela tourne aux tâches administratives : rappeler à untel qu'il doit rendre son questionnaire pour telle date, téléphoner mille et une fois à chaque personne, relire pour éviter les fautes d'orthographe ou de traduction... Bref, rien de passionnant.

« Je savais que le projet serait de toute façon terminé en temps et heure. Alors, j'en ai changé le but : je me suis dit que mon objectif était d'arriver à faire travailler les gens autrement et de construire pour ce projet (qui se répétera dans deux ans) une logique de fonctionnement qui sera acquise une fois pour toutes, et que l'on pourra réutiliser. En plus, comme le sujet m'intéresse, je me suis dit que j'allais en tirer des informations pour un travail bénévole que je fais en dehors.

« Alors ma motivation est revenue, et j'ai réussi à travailler efficacement. »

Vous pouvez également vous créer un défi : cela vous pousse à vous dépasser, et à mobiliser toutes vos ressources dans une direction qui en vaut la peine, qui vous motive et qui vous donne satisfaction.

« J'étais commercial. La situation où j'étais le plus efficace était celle où le client n'était pas intéressé. Alors je mobilisais toutes mes ressources. Parfois, cela me prenait des mois. Mais j'échouais rarement. »

Appuyez-vous sur votre expérience, sur votre histoire, pour vérifier que, la plupart du temps, vous atteignez bien vos objectifs.

Cela vous donnera de la sérénité et vous permettra de prendre confiance en vous.

Chapitre XVIII

Je me fais confiance

Par-dessus tout, il est une composante fondamentale sur laquelle vous pouvez vous appuyer : la confiance en soi.

Apprenez à vous faire confiance en prenant conscience de votre fonctionnement particulier et de vos qualités, et surtout en suivant votre instinct.

Je suis mon instinct, ma première idée, mon intuition

Si vous la laissez s'exprimer, votre « petite voix », celle qui vient en premier, vous trompe rarement.

Apprenez à la suivre, car elle tient compte de tous les éléments qui vous environnent.

C'est elle qui peut vous guider dans la bonne direction, aussi bien pour embaucher un collaborateur que pour trouver une stratégie, ou tout simplement répondre à une question.

Vous avez la bonne réponse.

Vous pouvez vous en convaincre en passant en revue votre passé, votre expérience : combien de fois avez-vous eu le bon « feeling » ? Souvent, n'est-ce pas ?

Vous pouvez aussi vous entraîner dans des situations sans conséquences.

Essayez de suivre votre première idée, en regardant à la télévision un jeu qui teste les connaissances.

À peine la question s'inscrit-elle sur votre écran, que vous choisissiez une réponse, sans d'ailleurs que vous sachiez d'où elle vous vient.

Puis vous commencez à réfléchir, à décortiquer les réponses qui vous sont proposées. Et là, vous vous perdez, et vous répondez autre chose, alors que la bonne réponse vous était venue spontanément.

Je ne cherche pas à raisonner

Plus vous cherchez à raisonner consciemment ou volontairement, plus vous fonctionnez à l'inverse de votre nature.

C'est là que vous vous perdez en route et que vous commencez à ressentir du stress, car vous ne savez plus quelle décision prendre : les avantages pèsent autant que les inconvénients, et vous ne pouvez plus trancher.

Soyez à l'écoute de vous-même et, dès que vous vous sentez partir à « couper les cheveux en quatre », arrêtez-vous, cherchez à vous détendre et à repartir sur votre première idée. À la limite, et pour vous conforter, retrouvez ce qui vous y a conduit : cela vous permettra de prendre confiance en vos capacités d'analyse intuitive.

J'ai la grille de lecture du contexte

L'environnement, la société, l'école, l'entreprise créent des contextes dont il faut tenir compte. Il peut s'agir des implicites sous-jacents, c'est-à-dire des règles de base de la structure en question. Il peut s'agir également de la personnalité des différents interlocuteurs, leur caractère, leur manière d'être, leurs exigences, leurs demandes et leurs attentes.

Ces contextes, vous les connaissez : vous les côtoyez en permanence, et vos capacités d'observation vous en ont fait prendre conscience.

Vous n'avez donc plus besoin de vous y référer volontairement : ils sont acquis, intégrés et vous donnent une grille de lecture qui fait partie de vous.

Encore une fois, faites confiance à vos capacités et vous serez capable de productions qui les prennent en compte.

Prenez conscience de ces capacités à nouveau en passant votre propre histoire en revue avec ces nouvelles lunettes.

Trouvez des exemples puisés dans votre vie, dans vos expériences passées, et apprenez à voir vos nouvelles expériences avec cette manière spécifique d'appréhender la réalité.

Ne laissez pas les autres vous déstabiliser par des comparaisons qui n'ont pas lieu d'être. Prenez confiance en votre capacité à faire face, à rebondir, à vous adapter : c'est votre compétence la plus fondamentale, celle qui domine toutes les autres, celle qui vous permet de savoir que vous atteindrez votre but, quel qu'il soit.

Quel qu'il soit, car chacun des buts potentiels vous convient, vous correspond. Le but, alors, n'a plus d'importance. Et vous pouvez apprécier le moment présent avec sérénité.

Conclusion

Et maintenant ?

« Il y a deux modes de pensée, écrit Roger W. Sperry, le verbal et le non-verbal, représentés respectivement dans l'hémisphère gauche et dans l'hémisphère droit, et notre système éducatif, ainsi que la science en général, ont tendance à négliger la forme non verbale de l'intellect. Ce qui revient à dire que la société moderne fait une discrimination contre l'hémisphère droit. »

Il est exact, et nous avons vu que c'était l'une des causes principales du manque de confiance en soi, que la société n'a pas tenu compte de l'hémisphère droit.

Jusqu'à présent.

Jusqu'à présent, car la puissance de ce type de raisonnement est telle que certains auteurs n'hésitent pas à parler d'avantage adaptatif pour les entreprises de demain.

Ainsi, pour Meryem Le Saget, conseil en entreprise, « les aptitudes qui permettront d'être à l'aise demain et d'agir avec efficacité seront la vision globale, l'empathie, la lecture des signaux faibles, la compréhension des dynamiques cachées derrière les événements, la conceptualisation de solutions inédites. Ces capacités font appel à l'imaginaire et à l'émotion autant qu'à l'aptitude à synthétiser, à dégager du sens et à transmettre un message éclairant. Sensibilité, empathie, intuition, synthèse... »

Autant de caractéristiques qui sont celles des personnes à raisonnement global.

Certains vont même jusqu'à proposer des ateliers de « décoincement » du cerveau droit pour ceux à préférence hémisphérique gauche, afin de les rendre plus créatifs.

Le raisonnement global est en effet particulièrement adapté au monde technologique qui est désormais le nôtre, et qui est un monde d'images, un monde visuel, dans lequel la simultanéité a supplanté le séquentiel.

Faut-il pour autant « oublier » le monde du séquentiel ?

Et, surtout, toutes les personnes qui raisonnent ainsi ?

Pour certains, la tentation est grande. Mais ce sont des personnes qui vivent particulièrement mal leur différence, qui n'ont malheureusement pas appris à faire avec et qui sont aigries et mal dans leur peau.

Il m'est arrivé de rencontrer de telles personnes dans des colloques sur le sujet. Je pense à un conférencier. Un homme qui avait un parcours scolaire impressionnant (multiples grandes écoles). Pour lui, tous les « autres » étaient stupides, bons à rien, ne comprenant rien, et lui faisant perdre son temps.

Il rêvait d'un monde où tous seraient du même acabit que lui.

Nous avons eu une prise de bec. Car il n'avait rien compris. En effet, la diversité est source de richesse, d'enrichissement. Elle favorise les évolutions et permet de mieux rebondir, de s'adapter.

La singularité est au contraire sclérosante. Elle enferme en retirant toute possibilité de choix. Elle empêche d'évoluer.

Prenons un exemple tout simple.

Imaginez que vous décidiez d'emprunter exclusivement l'autoroute pour vous rendre d'un point à un autre. Tout va bien tant qu'elle est fluide. Mais si un jour l'autoroute est bouchée et que vous ne vous autorisez pas à en sortir, que se passe-t-il ? Vous êtes coincé. Vous vous énervez et perdez du temps. En revanche, si vous disposez d'une carte des petites routes, vous sortez de l'autoroute et vous arrivez à bon port.

Le choix nous évite de nous enfermer dans une obligation. Partant, il nous permet de nous adapter.

Enfin, les deux types de raisonnements sont complémentaires.

Le raisonnement global a plus de mal à matérialiser ses idées, à être dans le réel.

Le raisonnement séquentiel a plus de mal à trouver des idées, à innover.

Mais les deux réunis forment une équipe adaptée, puissante et efficace.

Apprenons donc à tirer parti des avantages des uns et des autres.

Pour cela, apprenons à nous reconnaître pour ce que nous sommes, sans jugement de valeur, et à travailler ensemble.

Certains ont commencé à le faire, qui donnent des séminaires à des coaches, écrivent des articles dans des magazines de management et de

ressources humaines.

Continuons à l'école, à la maison, dans notre vie de tous les jours.

C'est faisable, c'est facile et cela ne demandera pas beaucoup de temps.

Car c'est déjà en train de se faire.

Vous rencontrerez des gens qui y seront ouverts, d'autres non.

Certains qui vous laisseront exprimer vos talents, d'autres non.

À vous de trouver le juste milieu, votre juste milieu. À vous de savoir quand vous pouvez vous permettre de « tester » vos capacités, et quand le jeu n'en vaut pas la chandelle. Dans ce cas, vous laisserez tomber. C'est que vous aurez acquis la sérénité des gens sages.

Les caractéristiques des personnes à raisonnement global

Dans l'absolu, c'est-à-dire lorsque vous avez libéré votre personnalité, les plus marquantes de vos caractéristiques sont les suivantes :

➤ Votre raisonnement est global, intuitif, simultané : vous prenez en compte les éléments de manière globale et non pas de façon séquentielle. D'où un raisonnement particulier : il suffit de laisser « mûrir » un projet et la solution vient d'elle-même. « J'ai la solution sans pouvoir l'expliquer », « J'ai souvent, au final, raison, sans pouvoir justifier ».

➤ Vous avez une forte capacité de raisonnement et de résolution des problèmes, ainsi qu'une grande rapidité : vous comprenez vite et trouvez la solution sans avoir l'impression de réfléchir.

➤ Vous lisez régulièrement.

➤ Vous avez un vocabulaire étendu.

➤ Vous êtes hypersensible, voire susceptible, et très sensible au contexte émotionnel dégagé par vos interlocuteurs : tel professeur au lycée vous bloquait et vous étiez nul dans son cours, alors que tel autre vous dynamisait et vous n'aviez plus de problème.

➤ Vos cinq sens sont plus développés : vous êtes notamment plus sensible aux odeurs et aux sons.

➤ Vous avez une grande ouverture d'esprit, assortie d'une forte curiosité : vous vous intéressez à différents domaines, sans pour autant passer à la réalisation. Il peut ne s'agir que d'un intérêt « intellectuel ». Vous n'avez pas une seule passion, mais de nombreux centres d'intérêts. Vous pouvez

passer pour touche-à-tout, alors que vous explorez sans cesse de nouvelles activités, sans que ce soit de l'instabilité.

➤ Vous avez besoin de mener de front plusieurs projets ou activités. C'est là que vous êtes le plus efficace, sinon vous vous étiolez.

➤ Vous pouvez mieux vous entendre avec des personnes plus âgées.

➤ Vous montrez une capacité d'attention, de travail et de persévérance importante lorsque le sujet vous intéresse ou vous motive. Sinon, vous ne faites pas ou repoussez.

➤ Vous avez un sens de l'humour particulier, parfois caustique, et souvent incompris. Vous ne saisissez pas les histoires où tout le monde rit et où « il n'y a rien à comprendre ».

➤ Vous avez souvent des idées que vous ne pouvez pas réaliser (vous êtes parfois en avance sur votre temps). Il en résulte de la frustration face à l'incompréhension des autres.

➤ Vous avez un grand sens moral : équité, justice, altruisme, générosité, compassion, idéalisme, et une intolérance à l'injustice, l'égoïsme, l'intéressement, avec peu de place pour un « milieu ».

➤ Vous avez tellement de projets que vous ne savez pas lesquels réaliser, alors vous pouvez vous sentir frustré de n'en mener aucun à terme.

➤ Vous montrez de l'incompréhension devant le fonctionnement des personnes dont vous vous sentez différent.

Pour en savoir plus

En lisant

- ADDA A., CATROUX H., *L'Enfant doué. L'intelligence réconciliée*, Paris, Odile Jacob, 2003.
- ANDRÉ C., *Imparfaits, libres et heureux*, Paris, Odile Jacob, 2006.
- BRADSHAW J.L., NETTLETON N.C., « The Nature of Hemispheric Specialization in Man », *The Behavioral and Brain Sciences*, 4, 1980, p. 51-91.
- CARTER R., *Neurosciences du comportement. Les nouveaux savoirs et leurs conséquences*, Paris, Autrement, 1999.
- GARDNER H., *Intelligence Reframed : Multiple Intelligences for the 21st Century*, New York, Basic books, 1999.
- HUTEAU M., LAUTREY J., *Évaluer l'intelligence. Psychométrie cognitive*, Paris, PUF, 1999.
- ISRAËL L., *Cerveau droit, cerveau gauche. Cultures et civilisations*, Paris, Plon, 1995.
- JACOBSEN M.E., « Arousing the Sleeping Giant. Giftedness in Adult Psychotherapy », *Roeper Review*, 22(1), 1999, p. 36-42.
- JACQUARD A., *À Toi qui n'es pas encore né(e)*, Paris, LGF, 2002.
- LA GARANDERIE A. DE, *Le Dialogue pédagogique avec l'élève*, Paris, Centurion, 1982.
- LE SAGET M., « L'âge du cerveau droit », *Entreprises et Carrières*, n° 821, 29 août-4 septembre 2006, p. 31.
- PAGE M., *Comment je suis devenu stupide*, Paris, J'ai lu, 2003.
- SILVERMAN L.K., *Upside-Down Brilliance. The Visual-Spatial Learner*, Denver, DeLeon Publishing, 2002.

- SPERRY R.W., *Brain Circuits and Functions of the Mind*, Cambridge, Cambridge University Press, 1990.
- SWORD L., *I Think in Pictures, You Teach in Words. The Gifted Visual Spatial Learner*, consultable sur www.rollingsmiddle.com/VisualSpatialSword.pdf
- WEBB J.T., AMEND E.R., WEBB N.E., GOERSS J., BELJAN P., OLENCHAK F.R., *Misdiagnosis and Dual Diagnoses of Gifted Children And Adults : ADHD, Bipolar, OCD, Asperger's, Depression, and Other Disorders*, Scottsdale, Great Potential Press, 2005.
- WILLIAMS L.V., *Deux cerveaux pour apprendre*, Paris, Éditions d'Organisation, 1997.

Sur Internet

- Des tests :

- www.aemq.qc.ca/pages/faisceau/ete99/visu_audio.html
- www.douance.be

- Des explications :

- <http://cerveaudroit.ouvaton.org/>
- www.rightbrainedlearner.com/
- www.visualspatial.org/
- www.gifteddevelopment.com/Visual_Spatial_Learner/vsl.htm
- <http://talentdevelop.com>
- www.eric.ed.gov/
- www.kreimeier-smith.de/giftedadults.htm
- www.relatio.com

Remerciements

Je tiens à remercier tous ceux qui ont contribué de près ou de loin à l'achèvement de ce livre : ils se reconnaîtront.

DU MÊME AUTEUR

Aux Éditions Payot :

Petit guide à l'usage des gens intelligents qui ne se trouvent pas très doués

Bien avec soi-même, bien avec les autres

Le livre des bonnes questions à se poser pour avancer dans la vie

Petit guide à l'usage des parents qui trouvent (à juste titre) que leur enfant est doué

Réussir grâce à son intuition. Être plus rapide. Avoir des idées nouvelles. Voir ce que les autres ne voient pas

Exercices pratiques pour utiliser votre intuition en toutes circonstances

Six clés pour se sentir enfin à sa place

L'Enfant précoce au quotidien. Mes conseils pour lui simplifier la vie à l'école et à la maison

Le Burn-Out des enfants. Comment éviter qu'ils ne craquent

Le Livre des vrais surdoués

Cahier de vacances pour enfants précoces (pour les 8-10 ans)

Chez d'autres éditeurs :

Petit atelier de mieux-être au travail pour salariés de tous horizons (First)

« Une autre façon de penser : l'intuition », in Secrets de psy (Odile Jacob)

Comment se faire des amis (Éditions 365)

La Confiance en soi (Éditions 365)

L'Obéissance (avec Aurore Aymelet, Hachette Pratique)

Les Caprices (avec Aurore Aymelet, Hachette Pratique)

Ma grand-mère avait bien raison (First)

« Non je ne suis pas une mère parfaite », in Secrets de psys (Odile Jacob)

Prendre la vie du bon côté (Odile Jacob)

À propos de cette édition :

Cette édition électronique du livre *Petit guide à l'usage des gens intelligents qui ne se trouvent pas très doués* de Béatrice Millêtre a été réalisée le 4 mai 2018 par les Éditions Payot & Rivages.

Elle repose sur l'édition papier du même ouvrage (ISBN : 978-2-228-92107-7).

Le format ePub a été préparé par Facompo, Lisieux.